

Dag		Uge 52	Hold	Træner
DER ER SELV TRÆNING 1/1-2022				
Lør	1. jan	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 9 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	
Søn	2. jan	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 01 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	4. jan	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	6. jan	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	8. jan	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Allan Henny Camilla
Lør	8. jan	DGI Cross løb	For alle	

Dag		Uge 02 - Restitution Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	11. jan	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	13. jan	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	15. jan	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Karina Lis Camilla

Dag		Uge 03 - Opstart til Berlin HM / CPH Maraton Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	18. jan	Cooper test for alle Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	20. jan	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	22. jan	Hold 1: 15 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 2: 15 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 3: 15 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 15 km (Berlin) Hold 5: 10 / 12 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Henny Camilla

Dag		Uge 04 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	25. jan	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	27. jan	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	29. jan	Hold 1: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 16 km (Berlin) Hold 5: 10 / 13 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette B. Sanne Allan Lis Camilla

Dag		Uge 05 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	1. feb	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	3. feb	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. feb	Hold 1: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 16 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 3: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 16 km (Berlin) Hold 5: 10 / 14 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Karina Henny Camilla
Lør	5. feb	DGI Cross løb	For alle	
Søn	6. feb	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 06 - Restitution Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	8. feb	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	10. feb	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	12. feb	Hold 1: 13 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 2: 13 / 17 km (Berlin / CPH) Hold 3: 13 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 4: 12 / 14 km (Berlin) Hold 5: 10 / 12 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Lone Lis Camilla

Dag		Uge 07 - (Vinterferie) Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	15. feb	Pyramideintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	17. feb	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	19. feb	Hold 1: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 21 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 16 km (Berlin) Hold 5: 10 / 15 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Allan Henny Camilla

Dag		Uge 08 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	22. feb	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	24. feb	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	26. feb	Hold 1: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 16 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 16 km (Berlin) Hold 5: 10 / 16 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Karina Lis Camilla

Dag		Uge 09 Ansvarlig træner: Henny	Hold	Træner
Tirs	1. mar	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	3. mar	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. mar	Hold 1: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 15 / 17 km (Berlin) Hold 5: 10 / 17 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Henny Camilla
Lør	5. mar	DGI Cross løb	For alle	
Søn	6. mar	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 10 - Restitution Ansvarlig træner: Mette B.	Hold	Træner
Tirs	8. mar	Restitution med fartlege	I hold	
Tors	10. mar	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	12. mar	Hold 1: 14 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 2: 14 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 3: 14 / 19 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 15 km (Berlin) Hold 5: 10 / 15 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette B. Sanne Allan Lis Camilla

Dag		Uge 11 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	15. mar	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	17. mar	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	19. mar	Hold 1: 18 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 18 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 18 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 18 km (Berlin) Hold 5: 10 / 18 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Karina Henny Camilla
Lør	19. mar	Fløng Kondi Julefrokost	For alle	

Dag		Uge 12 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	22. mar	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	24. mar	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	26. mar	Hold 1: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 22 km (Berlin / CPH) Hold 4: 12 / 15 km (Berlin) Hold 5: 10 / 15 km (Berlin) Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Lone Lis Camilla

Dag		Uge 13 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	29. mar	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	31. mar	Tempoløb - HUSK DET ER I HEDELAND Fokus på bakker	I hold	
Lør	2. apr	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Allan Henny Camilla
Søn	3. apr	Berlin Halvmaraton	For alle	
Søn	3. apr	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 14 - Restitution Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	5. apr	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	7. apr	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	9. apr	Hold 1: 13 / 18 km Hold 2: 13 / 17 km Hold 3: 13 km Hold 4: 12 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Karina Lis Camilla
Søn	10. apr	Natur trail	For alle	

Dag		Uge 15 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	12. apr	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	14. apr Kl. 9	Tempoløb - Skærtorsdag i Hedeland Varieret pas	I hold	
Lør	16. apr	Hold 1: 15 / 25 km (CPH) Hold 2: 15 / 25 km (CPH) Hold 3: 15 / 25 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Henny Camilla

Dag		Uge 16 Ansvarlig træner: Mette B.	Hold	Træner
Tirs	19. apr	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	21. apr	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	23. apr	Hold 1: 15 / 27 km (CPH) Hold 2: 15 / 27 km (CPH) Hold 3: 15 / 27 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette B. Sanne Allan Lis Camilla

Dag		Uge 17 Ansvarlig træner: Henny	Hold	Træner
Tirs	26. apr	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	28. apr	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	30. apr	Hold 1: 15 / 24 km (CPH) Hold 2: 15 / 22 km (CPH) Hold 3: 15 / 24 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb Morgenbrødsløb - Sanne & Anni i Frederikssund	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Karina Henny Camilla
Søn	1. maj	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 18 - Restitution Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	3. maj	Restitution med fartlege	I hold	
Tors	5. maj	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	7. maj	Hold 1: 13 / 18 km (CPH) Hold 2: 13 / 16 km (CPH) Hold 3: 13 / 18 km (CPH) Hold 4: 12 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Lone Lis Camilla

Dag		Uge 19 Ansvarlig træner: Stine	Hold	Træner
Tirs	10. maj	Fælles interval Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors Kl. 9	12. maj	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	14. maj	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Allan Henny Camilla
Søn	15. maj	CPH Marathon	For alle	

Dag		Uge 20 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	17. maj	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	19. maj	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	21. maj	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Karina Lis Camilla

Dag		Uge 21 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	24. maj	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	26. maj Kl. 9	Tempoløb - Kristi Himmelfartsdag Varieret pas	I hold	
Lør	28. maj	Hold 1: 14-17 km Hold 2: 14-17 km Hold 3: 14-17 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Henny Camilla

Dag		Uge 22 - Restitution Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	31. maj	Rolig tur i hold	Fælles	
Tors	2. jun	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	4. jun	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette B. Sanne Allan Lis Camilla
Søn	5. jun	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 23 Ansvarlig træner: Henny	Hold	Træner
Tirs	7. jun	Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	9. jun	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	11. jun	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Stine Karina Henny Camilla

Dag		Uge 24 Ansvarlig træner: Sanne	Hold	Træner
Tirs	14. jun	Pyramideintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	16. jun	Tempoløb Varieret pas	Fælles	
Lør	18. jun	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Sanne Lone Lis Camilla

Dag		Uge 25 Ansvarlig træner: Mette B.	Hold	Træner
Tirs	21. jun	Fælles interval Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	23. jun	Tempoløb, Varieret pas	I hold	
Lør	25. jun	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette B. Stine Allan Henny Camilla

Dag		Uge 26 - Restitution Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	28. juni	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	30. juni	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	2. juli	Hold 1: 12-15 km Hold 2: 12-15 km Hold 3: 12-15 km Hold 4: 12-15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Sanne Karina Lis Camilla
Søn	3. juli	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 27 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	5. juli	Bakkeintervaller Hold 6: 5 km gang/løb	Fælles	
Tors	7. juli	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	9. juli	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Stine Lone Henny Camilla

<i>Forventligt tempo</i>		
Hold nr.	Tempo kortere ture	Tempo længere ture
Hold 1	4:30 - 5:15	5:15-5:45
Hold 2	5:15 - 5:45	5:45-6:15
Hold 3	5:45 - 6:15	6:15-6:45
Hold 4	6:15 - 6:45	6:45-7:15
Hold 5	06:45+	7:15+
Hold 6	7:15+	7:30+

<i>Antal km pr. træning</i>			
Hold nr.	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
Hold 1	10-11 km	11-13 km	min 12 km
Hold 2	10-11 km	11-13 km	min 12 km
Hold 3	10-11 km	11-13 km	min 12 km
Hold 4	9 - 10 km	9 - 10 km	min 12 km
Hold 5	7 - 8 km	7 - 8 km	min 10 km
Hold 6	5 - 6 km	5 - 6 km	6 - 7 km