

Dag		Uge 39 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	27-09-2022	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	29-09-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	01-10-2022	Morgenbrødsløb - Dyrehaven Hold 1: Hold 2: Hold 3: Hold 4: Hold 5: Hold 6:	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Allan Lone Lis Camilla
Søn	02-10-2022	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 40 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	04-10-2022	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter	Fælles	
Tors	06-10-2022	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	08-10-2022	Støt brysterne løb i samarb. med Anytime Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 11 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Allan Karina Henny Camilla

Dag		Uge 41 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	11-10-2022	Fælles interval Bakkeintervaller Fra denne uge løber vi fra klubhuset både tirsdag og torsdag.	Fælles	
Tors	13-10-2022	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	15-10-2022	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 12 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Allan Lone Lis Camilla

Dag		Uge 42 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	18-10-2022	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	20-10-2022	Roligt løb i hold	I hold	
Lør	22-10-2022	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 Peter Allan Lone Lis Camilla

Dag		Uge 43 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	25-10-2022	Klubaften Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	27-10-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	29-10-2022	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 12 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Karina Allan Henny Camilla

Dag		Uge 44 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	01-11-2022	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter	Fælles	
Tors	03-11-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	05-11-2022	DGI Cross Løb Der er ikke alm træning medmindre din træner melder noget ud. Hold øje med opslag.	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Anja Allan Lone Lis Camilla
Søn	06-11-2022	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 45 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	08-11-2022	Suppeløb / "Nøgenløb" i Hedeland	Fælles	
Tors	10-11-2022	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	12-11-2022	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 14 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Allan Lone Lis Camilla

Dag		Uge 46 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	15-11-2022	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	17-11-2022	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	19-11-2022	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 Karina Allan Lis Camilla

Dag		Uge 47 Ansvarlig træner: Henny	Hold	Træner
Tirs	22-11-2022	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors Kl. 9	24-11-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	26-11-2022	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 13 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Allan Lone Henny Camilla

Dag		Uge 48 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	29-11-2022	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	01-12-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	03-12-2022	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 14 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Allan Lone Lis Camilla
Søn	04-12-2022	Hedelandsløb	For alle	

Dag		Uge 49 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	06-12-2022	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter	Fælles	
Tors	08-12-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	10-12-2022	Fælles Juleløb med morgenmad	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Karina Allan Lis Camilla

Dag		Uge 50 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	13-12-2022	Rolig tur i hold	Fælles	
Tors	15-12-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	17-12-2022	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 Allan Lone Henny Camilla

Dag		Uge 51 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	20-12-2022	Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	22-12-2022	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	24-12-2022	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 12-14 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Karina Lone Lis Camilla

Dag		Uge 52 Ansvarlig træner: Henny	Hold	Træner
Tirs	27-12-2022	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	29-12-2022	Jule/nytårs HM Tempoløb Varieret pas	Fælles	
Lør	31-12-2022	Nytårs champagne efter løb Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10-14 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Allan Lone Henny Camilla

Dag		Uge 1 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	03-01-2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	05-01-2023	Tempoløb Varieret pas	Fælles	
Lør	07-01-2023	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km Hold 5: 12 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Anja Karina Allan Lis 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