

Dag		Uge 28 Ansvarlig træner: Martn	Hold	Træner
Tirs	11. juli 2023	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter	Fælles	
Tors	13. juli 2023	Tempoløb - Fokus på bakker	I hold	
Lør	15. juli 2023	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km - Kan løbe med hold 3 eller 5 pga. ferie Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Michael Lis Camilla

Dag		Uge 29 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	18. juli 2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	20. juli 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	22. juli 2023	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km - Kan løbe med hold 3 eller 5 pga. ferie Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette Anja Stine Camilla

Dag		Uge 30 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	25. juli 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	27. juli 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	29. juli 2023	Hold 1: 13-16 km Hold 2: 13-16 km - Kan løbe med hold 1 eller 3 Hold 3: 13-16 km Hold 4: 13-16 km - Kan løbe med hold 3 eller 5 Hold 5: 10 km Hold 6: 6 km gang/løb Morgenmadsløb Amager Strandpark	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Michael Lis Camilla

Dag		Uge 31 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	1. august 2023	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	3. august 2023	Tempoløb - Fokus på bakker	I hold	
Lør	5. august 2023	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	Martin Peter Michael Lone Stine Camilla

Dag		Uge 32 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	8. august 2023	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter / 1500 meter	Fælles	
Tors	10. august 2023	Tempoløb - Fokus på bakker	I hold	
Lør	12. august 2023	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 Kenneth Lone Lis Camilla

Dag		Uge 33 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	15. august 2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	17. august 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	19. august 2023	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	Kenneth Anja Martin Lone Stine Camilla

Dag		Uge 34 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	22. august 2023	ETAPE 2640 HELE UGEN Starter mandag, se begivenhed.		
Tors	24. august 2023	ETAPE 2640 HELE UGEN		
Lør	26. august 2023	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	Martin Peter Kenneth Lone Lis Camilla

Dag		Uge 35 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	29. august 2023	Rolig tur i hold	Fælles	
Tors	31. august 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	2. september 2023	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 Fredag: 24H RUN	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Michael Mette Kenneth Lone Stine Camilla Mette B.

Dag		Uge 36 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	5. september 2023	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors Kl. 9	7. september 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	9. september 2023	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	Kenneth Anja Peter Lone Lis Camilla

Dag		Uge 37 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	12. september 2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	14. september 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	16. september 2023	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 Søndag: KBH HM	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Mette Lone Stine Camilla

Dag		Uge 38 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	19. september 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	21. september 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	23. september 2023	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 Michael Lone Lis Camilla

Dag		Uge 39 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	26. september 2023	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter	Fælles	
Tors	28. september 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	30. september 2023	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 Morgenmadsløb i Dyrehaven	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Anja Peter Lone Stine Camilla

Dag		Uge 40 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	3. oktober 2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	5. oktober 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	7. oktober 2023	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 Støt Brysterne Løb Søndag: Eremitageløbet	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Anja Lone Lis Camilla

Dag		Uge 41 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	10. oktober 2023	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	12. oktober 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	14. oktober 2023	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 Søndag: Mallorca Marathon	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Michael Lone Stine Camilla

Dag		Uge 42 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	17. oktober 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	19. oktober 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	21. oktober 2023	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	Kenneth Anja Michael Lone Lis Camilla

Dag		Uge 43 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	24. oktober 2023	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter	Fælles	
Tors	26. oktober 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	28. oktober 2023	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 Sandflugtsløbet Sommertid slutter	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Kenneth Lone Stine Camilla

Dag		Uge 44 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	31. oktober 2023	Fælles interval Nøgenløb i Hedeland (suppeløb)	Fælles	
Tors	2. november 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	4. november 2023	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 DGI Crossløb / Fløng kondi er medarrangører	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Mette Anja Lone Lis Camilla

Dag		Uge 45 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	7. november 2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	9. november 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	11. november 2023	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	Kenneth Anja Mette Lone Stine Camilla

Dag		Uge 46 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	14. november 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	16. november 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	18. november 2023	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 Michael Lone Lis Camilla

Dag		Uge 47 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	21. november 2023	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	23. november 2023	Tempoløb - Fokus på bakker	I hold	
Lør	25. november 2023	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 Mette Martin Lone Stine Camilla

Dag		Uge 48 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	28. november 2023	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	30. november 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	2. december 2023	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 Start på tilmelding til Kalkmineløbet	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Anja Peter Lone Lis Camilla

Dag		Uge 49 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	5. december 2023	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	7. december 2023	Tempoløb - Varieret pas	Fælles	
Lør	9. december 2023	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 Kenneth Lone Stine Camilla

Dag		Uge 50 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	12. december 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	14. december 2023	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	16. december 2023	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 Mette Michael Lone Lis Camilla

Dag		Uge 51 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	19. december 2023	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter	Fælles	
Tors	21. december 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	23. december 2023	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	Kenneth Anja Mette Lone Stine Camilla

Dag		Uge 52 Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	26. december 2023	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	28. december 2023	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	30. december 2023	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 Champagne i Hedeland	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Michael Lone Lis Camilla

Dag		Uge 01 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	2. januar 2024	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	4. januar 2024	Tempoløb - Fokus på bakker	I hold	
Lør	6. januar 2024	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 Mette Martin Lone Stine Camilla

Forventligt tempo		
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+

Antal km pr. træning			
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