

Dag		Uge 2 - Restitutionsuge opstart CPH Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	7. januar 2025	Rolig tur i hold	I Hold	
Tors	9. januar 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	11. januar 2025	Hold 1: 12 / 15 km (CPH) Hold 2: 12 / 15 km (CPH) Hold 3: 12 / 15 km (CPH) Hold 4: 12 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb DGI Cross løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 3 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	14. januar 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter Klubaften	Fælles	
Tors	16. januar 2025	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	18. januar 2025	Hold 1: 13 / 17 km (CPH) Hold 2: 13 / 17 km (CPH) Hold 3: 13 / 17 km (CPH) Hold 4: 13-16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb Julefrokost med Fløng Kondi	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Annette Lone Kenni Camilla

Dag		Uge 4 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	21. januar 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	23. januar 2025	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	25. januar 2025	Hold 1: 13 / 19 km (CPH) Hold 2: 13 / 19 km (CPH) Hold 3: 13 / 19 km (CPH) Hold 4: 13 / 16 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Michael Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 5 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	28. januar 2025	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	30. januar 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	1. februar 2025	Hold 1: 13 / 21 km (CPH) Hold 2: 13 / 21 km (CPH) Hold 3: 13 / 21 km (CPH) Hold 4: 13-16 km Hold 5: 12 km Hold 6: 5-6 km gang/løb DGI Cross Løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Michael Annette Lone Lis Camilla

Dag		Uge 6 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	4. februar 2025	Rolig tur i hold	I Hold	
Tors	6. februar 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	8. februar 2025	Hold 1: 16 / 18 km (CPH) Hold 2: 16 / 18 km (CPH) Hold 3: 16 / 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	Kenneth Peter Anja Stine Lis Camilla

Dag		Uge 7 Opstart Berlin HM Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	11. februar 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	13. februar 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	15. februar 2025	Hold 1: 15 / 21 km (Berlin / CPH) Hold 2: 15 / 21 km (Berlin / CPH) Hold 3: 15 / 21 km (Berlin / CPH) Hold 4: 14 / 15 km (Berlin) Hold 5: 10 / 13 km (Berlin) Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Annette Lone Kenni Camilla

Dag		Uge 8 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	18. februar 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	20. februar 2025	Tempoløb Fokus på bakker	I hold	
Lør	22. februar 2025	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 / 14 km (Berlin) Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Michael Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 9 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	25. februar 2025	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	27. februar 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	1. marts 2025	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 / 15 km (Berlin) Hold 6: 5-6 km gang/løb DGI Cross Løb Fastelavnsløb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Peter Annette Lone Lis Camilla

Dag		Uge 10 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	4. marts 2025	Rolig tur i hold Nybegynderholdet starter	I Hold	Camilla og Søren
Tors Kl. 9	6. marts 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	8. marts 2025	Hold 1: 16 / 18 km (Berlin / CPH) Hold 2: 16 / 18 km (Berlin / CPH) Hold 3: 16 / 18 km (Berlin / 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	Kenneth Mette Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 11 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	11. marts 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	13. marts 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	15. marts 2025	Hold 1: 17 / 23 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 23 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 23 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 16 km (Berlin) Hold 5: 10 / 16 km (Berlin) Hold 6: 5-6 km gang/løb Nyløberholdet	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Annette Lone Kenni Bibi Mette og Michael

Dag		Uge 12 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	18. marts 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	20. marts 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	22. marts 2025	Hold 1: 18 / 25 km (Berlin / CPH) Hold 2: 18 / 25 km (Berlin / CPH) Hold 3: 18 / 25 km (Berlin / CPH) Hold 4: 13 / 16 km (Berlin) Hold 5: 10 / 16 km (Berlin) Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Michael Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 13 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	25. marts 2025	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter Generalforsamling	Fælles	
Tors	27. marts 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	29. marts 2025	Hold 1: 17 / 27-28 km (Berlin / CPH) Hold 2: 17 / 27-28 km (Berlin / CPH) Hold 3: 17 / 27-28 km (Berlin / CPH) Hold 4: 12 / 15 km (Berlin) Hold 5: 10 / 15 km (Berlin) Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Anja Lone Kenni Bibi/Lis

Dag		Uge 14 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	1. april 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	3. april 2025	Rolig tur i hold Klubdag i Snow Fun	I hold	
Lør	5. april 2025	Hold 1: 16 / 18 km (Berlin / CPH) Hold 2: 16 / 18 km (Berlin / CPH) Hold 3: 16 / 18 km (Berlin / 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 Michael Annette Stine Lis Bibi
Søn	6. april 2025	Berlin HM	Kræver tilmelding	

Dag		Uge 15 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	8. april 2025	Pyramideintervaller	Fælles	
Tors	10. april 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	12. april 2025	Hold 1: 15 / 24 km (CPH) Hold 2: 15 / 24 km (CPH) Hold 3: 15 / 24 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Annette Lone Kenni Bibi
	10.-18. april 2025	Vandretur Portugal	Kræver tilmelding	

Dag		Uge 16 Ansvarlig træner: Hentik	Hold	Træner
Tirs	15. april 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	17. april 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	19. april 2025	Hold 1: 15 / 21 km (CPH) Hold 2: 15 / 21 km (CPH) Hold 3: 15 / 21 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Henrik Michael Anja Stine Kenni Bibi

Dag		Uge 17 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	22. april 2025	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter	Fælles	
Tors	24. april 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	26. april 2025	Hold 1: 14 / 18 km (CPH) Hold 2: 14 / 18 km (CPH) Hold 3: 14 / 18 km (CPH) Hold 4: 12 - 15 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5-6 km gang/løb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Annette Lone Kenni Bibi/Lis
Lør	26. april 2025	Gangkursus / DGI	Kræver tilmelding	

Dag		Uge 18 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	29. april 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	1. maj 2025	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	3. maj 2025	Hold 1: 13 / 16 km (CPH) Hold 2: 13 / 16 km (CPH) Hold 3: 13 / 16 km (CPH) Hold 4: 12 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb Klubmesterskab / klubbens 25 års fødselsdag	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Peter Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 19 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	6. maj 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	8. maj 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	10. maj 2025	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 Michael Annette Lone Kenni Bibi
Søn	11. maj 2025	København Marathon	Kræver tilmelding	

Dag		Uge 20 Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	13. maj 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	15. maj 2025	Tempoløb - Varieret pas	I hold	
Lør	17. maj 2025	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 Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 21 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	20. maj 2025	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	22. maj 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	24. maj 2025	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 Nyløberholdet Sluttes	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Mette Annette Lone Kenni Bibi/Lis C og S

Dag		Uge 22 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Anja	Hold	Træner
Tirs	27. maj 2025	Rolig tur i hold	I Hold	
Tors	29. maj 2025	Rolig tur i hold	I hold	Der er ikke
Lør	31. maj 2025	Hold 1: 12 / 15 km Hold 2: 12 / 15 km Hold 3: 12 / 15 km Hold 4: 12 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb Morgenmadsløb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Martin Michael Anja Stine Lis Bibi Bibi
Tors	29. maj 2024	Kalkmineløbet	Kræver tilmelding	

Dag		Uge 23 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	3. juni 2025	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	
Tors	5. juni 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	7. juni 2025	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 Annette Lone Kenni Bibi

Dag		Uge 24 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	10. juni 2025	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	
Tors	12. juni 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	14. juni 2025	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 Peter Anja Stine Lis Bibi
Man 2. pinsedag	20. maj 2023	Royal run	Kræver tilmelding	

Dag		Uge 25 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	17. juni 2025	Fælles interval 3-5 gange 800 meter 3-5 gange 1.000 meter 3-5 gange 1.200 meter	Fælles	
Tors	19. juni 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	21. juni 2025	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 Michael Annette Lone Kenni Camilla

Dag		Uge 26 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	24. juni 2025	Rolig tur i hold	I Hold	
Tors	26. juni 2025	Rolig tur i hold	I Hold	
Lør	28. juni 2025	Hold 1: 12 / 15 km Hold 2: 12 / 15 km Hold 3: 12 / 15 km Hold 4: 12 km Hold 5: 10 km Hold 6: 5 km gang/løb Morgenmadsløb	Hold 1 Hold 2 Hold 3 Hold 4 Hold 5 Hold 6	Kenneth Mette Anja Stine Lis Bibi

Dag		Uge 27 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	1. juli 2025	Fælles interval Bakkeintervaller	Fælles	
Tors	3. juli 2025	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. juli 2025	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 Anja Lone Lis Camilla

<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	8-10 km	8-10 km	min 12 km
Hold 4	9 - 9 km	8 - 9 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

<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+