

| Dag | | Uge 6 Ansvarlig træner: Henrik | Hold | Træner |
|------|-----------------|--|--|---------------------------------------|
| Tirs | 3. februar 2026 | Pyramideintervaller Opstart marathontræning (M) | Fælles | |
| Tors | 5. februar 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Annette Stine Camilla |
| Lør | 7. februar 2026 | Sort: max 5:45 min/km. - M: 16-18 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. - M: 16-18 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Annette Stine Camilla |

| Dag | | Uge 7- Restitutionsuge Ansvarlig træner: Peter | Hold | Træner |
|------|------------------|---|--|-----------------------------------|
| Tirs | 10. februar 2026 | Rolig tur i hold | I hold | |
| Tors | 12. februar 2026 | Rolig tur i hold Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Peter Kenni Søren |
| Lør | 14. februar 2026 | Fastelavnsløb Sort: max 5:45 min/km. - M: 14-16 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. - M: 14-16 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Peter Kenni Søren |

| Dag | | Uge 8 Ansvarlig træner: Mette | Hold | Træner |
|------|------------------|--|--|--------------------------------------|
| Tirs | 17. februar 2026 | Fælles interval 4-6 gange 500 meter | Fælles | |
| Tors | 19. februar 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Mette Stine Camilla |
| Lør | 21. februar 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 14-16 km. - M: 18-20 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 14-16 km. - M: 18-20 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Mette Stine Camilla |

| Dag | | Uge 9 Ansvarlig træner: Martin | Hold | Træner |
|------|------------------|--|--|-------------------------------------|
| Tirs | 24. februar 2026 | Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter | Fælles | |
| Tors | 26. februar 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Michael Kenni Søren |
| Lør | 28. februar 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 14-16 km. - M: 20-22 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 14-16 km. - M: 20-22 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Michael Kenni Søren |

| Dag | | Uge 10 Ansvarlig træner: Anja | Hold | Træner |
|------|---------------|---|--|------------------------------------|
| Tirs | 3. marts 2026 | Pyramideintervaller | Fælles | |
| Tors | 5. marts 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Anja Stine Camilla |
| Lør | 7. marts 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 14-16 km - M: 22-24 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 14-16 km. - M: 22-24 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Anja Stine Camilla |

03.03: Generalforsamling

| Dag | | Uge 11 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenneth | Hold | Træner |
|------|----------------|---|--|----------------------------------|
| Tirs | 10. marts 2026 | Rolig tur i hold | I hold | |
| Tors | 12. marts 2026 | Rolig tur i hold Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Peter Kenni Lis |
| Lør | 14. marts 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 13-14 km. - M: 15-17 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 13-14 km - M: 15-17 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Peter Kenni Lis |

| Dag | | Uge 12 Ansvarlig træner: Kenni | Hold | Træner |
|------|----------------|--|--|-------------------------------------|
| Tirs | 17. marts 2026 | Fælles interval 4-6 gange 500 meter | Fælles | |
| Tors | 19. marts 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Annette Kenni Søren |
| Lør | 21. marts 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 14-16 km. - M: 24-26 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 14-16 km. - M: 24-26 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Annette Kenni Søren |

| Dag | | Uge 13 Ansvarlig træner: Henrik | Hold | Træner |
|------|----------------|--|--|--------------------------------|
| Tirs | 24. marts 2026 | Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter | Fælles | |
| Tors | 26. marts 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Anja Stine Lis |
| Lør | 28. marts 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 14-16 km. - M: 26-28 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 14-16 km. - M: 26-28 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Anja Stine Lis |

| Dag | | Uge 14 Ansvarlig træner: Peter | Hold | Træner |
|------|----------------|--|--|-----------------------------------|
| Tirs | 31. marts 2026 | Pyramideintervaller | Fælles | |
| Tors | 2. april 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Peter Lone Søren |
| Lør | 4. april 2026 | Sort: max 5:45 min/km. 14-16 km. - M: 28-30 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. 14-16 km. - M: 28-30 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Peter Michael Lone Søren |

| Dag | | Uge 15 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Mette Opstart HM Kalkmineløbet | Hold | Træner |
|------|----------------|--|--|---------------------------------|
| Tirs | 7. april 2026 | Rolig tur i hold | I hold | |
| Tors | 9. april 2026 | Rolig tur i hold Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Mette Kenni Lis |
| Lør | 11. april 2026 | Morgenbrødsløb Sort: max 5:45 min/km. - HM: 15 km/M: 17-19 km Rød: 5:45-6:30 min/km. - HM: 15 km/ M: 17-19 km. Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 15 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Mette Kenni Lis |

| Dag | | Uge 16 Ansvarlig træner: Martin | Hold | Træner |
|------|----------------|---|--|-------------------------------------|
| Tirs | 14. april 2026 | Fælles interval 4-6 gange 500 meter | Fælles | |
| Tors | 16. april 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Michael Stine Søren |
| Lør | 18. april 2026 | Sort: max 5:45 min/km. - HM: 16 km/M: 28-30 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. - HM: 16 km/M: 28-30 km Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 16 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Michael Stine Søren |

| Dag | | Uge 17 Ansvarlig træner: Anja | Hold | Træner |
|------|----------------|--|--|--------------------------------|
| Tirs | 21. april 2026 | Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter | Fælles | |
| Tors | 23. april 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Anja Lone Lis |
| Lør | 25. april 2026 | Sort: max 5:45 min/km. - HM: 17 km/M: 20-22 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. - HM: 17 km/M: 20-22 km. Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 17 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Anja Lone Lis |

| Dag | | Uge 18 Ansvarlig træner: Kenneth | Hold | Træner |
|------|----------------|--|--|-----------------------------------|
| Tirs | 28. april 2026 | Pyramideintervaller | Fælles | |
| Tors | 30. april 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Anja Kenni Søren |
| Lør | 2. maj 2026 | 36 års klub jubilæum - morgenbrød Sort: max 5:45 min/km. - HM: 18 km/M: 10-12 km. Rød: 5:45-6:30 min/km. - HM: 18 km/M: 10-12 km Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 18 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Anja Kenni Søren |

| Dag | | Uge 19 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Kenni | Hold | Træner |
|------|-------------|---|--|-----------------------------------|
| Tirs | 5. maj 2026 | Rolig tur i hold | I hold | |
| Tors | 7. maj 2026 | Rolig tur i hold Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Michael Kenni Lis |
| Lør | 9. maj 2026 | Cannonball Hedeland 10.05.26: CPH Marathon Sort: max 5:45 min/km HM: 17 km Rød: 5:45-6:30 min/km - HM: 17 km Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 17 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Michael Kenni Lis |

| Dag | | Uge 20 Ansvarlig træner: Henrik | Hold | Træner |
|------|--------------|---|--|----------------------------------|
| Tirs | 12. maj 2026 | Fælles interval 4-6 gange 500 meter | Fælles | |
| Tors | 14. maj 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Mette Lone Søren |
| Lør | 16. maj 2026 | Sort: max 5:45 min/km - HM 16 km Rød: 5:45-6:30 min/km - HM: 16 km Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 16 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Mette Lone Søren |

| Dag | | Uge 21 Ansvarlig træner: Peter | Hold | Træner |
|------|--------------|---|--|---------------------------------|
| Tirs | 19. maj 2026 | Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter | Fælles | |
| Tors | 21. maj 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Peter Kenni Lis |
| Lør | 23. maj 2026 | Sort: max 5:45 min/km - HM 14 km Rød: 5:45-6:30 min/km - HM: 14 km Blå: 6:30-7:15 min/km - HM: 14 km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Peter Kenni Lis |

| Dag | | Uge 22 Ansvarlig træner: Mette | Hold | Træner |
|------|--------------|--|--|-----------------------------------|
| Tirs | 26. maj 2026 | Pyramideintervaller | Fælles | |
| Tors | 28. maj 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Mette Stine Søren |
| Lør | 30. maj 2026 | Kalkmineløbet Sort: max 5:45 min/km Rød: 5:45-6:30 min/km Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Mette Stine Søren |

| Dag | | Uge 23 - Restitutionsuge Ansvarlig træner: Martin | Hold | Træner |
|------|--------------|---|--|-------------------------------|
| Tirs | 2. juni 2026 | Rolig tur i hold | I hold | |
| Tors | 4. juni 2026 | Rolig tur i hold Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Anja Lone Lis |
| Lør | 6. juni 2026 | Morgenbrødsløb Sort: max 5:45 min/km Rød: 5:45-6:30 min/km Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Anja Lone Lis |

| Dag | | Uge 24 Ansvarlig træner: Lone | Hold | Træner |
|------|---------------|---|--|------------------------------------|
| Tirs | 9. juni 2026 | Fælles interval 4-6 gange 500 meter | Fælles | |
| Tors | 11. juni 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Henrik Michael Lone Søren |
| Lør | 13. juni 2026 | Sort: max 5:45 min/km 14-16 km. Rød: 5:45-6:30 min/km 14-16 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Henrik Michael Lone Søren |

| Dag | | Uge 25 Ansvarlig træner: Anja | Hold | Træner |
|------|---------------|--|--|------------------------------------|
| Tirs | 16. juni 2026 | Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter | Fælles | |
| Tors | 18. juni 2026 | Tempoløb - Varieret pas Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Martin Anja Stine Camilla |
| Lør | 20. juni 2026 | Sort: max 5:45 min/km 14-16 km. Rød: 5:45-6:30 min/km 14-16 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Martin Anja Stine Camilla |

| Dag | | Uge 26 Ansvarlig træner: Kenneth | Hold | Træner |
|------|---------------|---|--|---------------------------------|
| Tirs | 23. juni 2026 | Pyramideintervaller | Fælles | |
| Tors | 25. juni 2026 | Tempoløb - med fokus på bakker Sort: max 5:30 min/km Rød: 5:30-6:15 min/km Blå: 6:15-7:00 min/km Grøn: 7:00+ min/km | I hold Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Peter Lone Lis |
| Lør | 27. juni 2026 | Sort: max 5:45 min/km 14-16 km. Rød: 5:45-6:30 min/km 14-16 km. Blå: 6:30-7:15 min/km Grøn: 7:15+ min/km. | Sort Rød Blå Grøn | Kenneth Peter Lone Lis |

Antal km pr. træning

| Hold | Tirsdag/Torsdag/Lørdag |
|------|----------------------------------|
| Sort | 10-11 km / 10-13 km / min. 12 km |
| Rød | 8-10 km / 8-10 km / min. 12 km |
| Blå | 7-9 km / 7-9 km / min. 10 km |
| Grøn | 5-7 km / 5-7 km / 6-10 km |