

Dag		Uge 27 - restitution Ansvarlig træner: Martin		Træner
Tirs	30. juni 2026	Rolig fælles tur	Fælles	Martin
Tors	2. juli 2026	Rolig fælles tur	Fælles	Martin
Lør	4. juli 2026	Hold sort: 15-17 km Hold rød: 13-14 km Hold blå: 12-14 km Hold grøn: 5-8 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Mette (kommer) Søren

Dag		Uge 28 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	7. juli 2026	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	Henrik
Tors	9. juli 2026	Tempotur Varieret tempo	Fælles	Henrik
Lør	11. juli 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Michael (kommer) Camilla

Dag		Uge 29 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	14. juli 2026	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	Peter
Tors	16. juli 2026	Tempoløb Varieret pas	Fælles	Peter
Lør	18. juli 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Peter Peter (kommer) Søren

Dag		Uge 30 Ansvarlig træner: Michael		Træner
Tirs	21. juli 2026	Fælles interval Bakkeinterval	Fælles	Michael
Tors	23. juli 2026	Tempoløb fokus på bakker	Fælles	Michael
Lør	25. juli 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Michael Michael (kommer) Søren

Dag		Uge 31 - Restitution Ansvarlig træner: Mette		Træner
Tirs	28. juli 2026	Rolig fælles tur	Fælles	Mette
Tors	30. juli 2026	Rolig fælles tur	Fælles	Mette
Lør	1. august 2026	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn Morgenmadsløb på Amager (Elisabeth og Rene arrangerer)	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	

Dag		Uge 32 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	4. august 2026	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	Henrik
Tors	6. august 2026	Tempoløb med fokus på bakker	Fælles	Henrik
Lør	8. august 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Michael (kommer) Søren

Dag		Uge 33 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	11. august 2026	Fælles interval Pyramide interval	Fælles	Martin
Tors	13. august 2026	Tempotur Varieret tempo	I hold	
Lør	15. august 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Mette (kommer) Camilla

Dag		Uge 34 - Etape 2640 Ansvarlig træner: Peter & Lone	Hold	Træner
Tirs	18. august 2026	Etape 2640 hele ugen		
Lør				
Tors	20. august 2026			
Lør	22. august 2026	Selv træning		

Dag		Uge 35 - Restitution Ansvarlig træner: Lone	Hold	Træner
Tirs	25. august 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	27. august 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	29. august 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 13-14 km Hold blå: 12-14 km Hold grøn: 5-8 km Cannonball i Hedeland kl.8.30	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenenth Michael (kommer) Frontløber

Dag		Uge 36 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	1. september 2026	Fælles interval Bakkeinterval	Fælles	Mette
Tors	3. september 2026	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	5. september 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 15-17 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Mette (kommer) Frontløber

Dag		Uge 37 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	8. september 2026	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	Henrik
Tors	10. september 2026	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	12. september 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Peter (kommer) Søren

Dag		Uge 38 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	15. september 2026	Fælles interval Pyramide interval	Fælles	Martin
Tors	17. september 2026	Tempotur Varieret tempo	I hold	
Lør	19. september 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km CPH half søndag	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Michael (kommer) Camilla

Dag		Uge 39 - Restituion Ansvarlig træner: Søren	Hold	Træner
Tirs	22. september 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	24. september 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	26. september 2026	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn Morgenmadsløb Eremitagen (Bestyrelsen arrangerer)	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenneth Mette (kommer) Søren

Dag		Uge 40 Ansvarlig tæner: Peter	Hold	Træner
Tirs	29. september 2026	Fællesinterval Bakke interval	Fælles	Peter
Tors	1. oktober 2026	Tempoløb Tempotur med bakker	I hold	
Lør	3. oktober 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Peter (kommer) Camilla

Dag		Uge 41 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	6. oktober 2026	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	Martin
Tors	8. oktober 2026	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	10. oktober 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	

Dag		Uge 42 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	13. oktober 2026	Fælles interval Pyramideinterval	Fælles	Mette
Tors	15. oktober 2026	Tempotur Varieret tempo	I hold	
Lør	17. oktober 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenneth Mette (kommer) Camilla

Dag		Uge 43 - Restitution Ansvarlig træner: Søren	Hold	Træner
Tirs	20. oktober 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	22. oktober 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	24. oktober 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 13-14 km Hold blå: 12-14 km Hold grøn: 5-8 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Peter (kommer) Søren

Dag		Uge 44 Ansvarlig træner: Michael	Hold	Træner
Tirs	27. oktober 2026	Suppeløb I Hedeland v. Skihytten	I hold	
Tors	29. oktober 2026	Tempoløb med fokus på bakker Løb fra klubhuset pga vintertid	i hold	
Lør	31. oktober 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Michael (kommer) Camilla

Dag		Uge 45 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	3. november 2026	Pyramideintervaller	Fælles	Kenneth
Tors	5. november 2026	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	7. november 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km Cannonball kl. 8.30	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenneth Mette (kommer) Søren

Dag		Uge 46 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	10. november 2026	Fælles interval 4-6 x 500 m	Fælles	Henrik
Tors	12. november 2026	Tempotur Varieret tempo	I hold	
Lør	14. november 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Peter (kommer) Camilla

Dag		Uge 47 - Restitution Ansvarlig træner: Michael	Hold	Træner
Tirs	17. november 2026	Rolig tur i hold	i hold	
Tors	19. november 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Lør	21. november 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 13-14 km Hold blå: 12-14 km Hold grøn: 5-8 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Michael (kommer) Søren

Dag		Uge 48 Ansvarlig træner: Mette	Hold	Træner
Tirs	24. november 2026	Fælles interval 4-6 gange 500 meter	Fælles	Mette
Tors	26. november 2026	Tempoløb med fokus på bakker	I hold	
Lør	28. november 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenneth Mette (kommer) Camilla

Dag		Uge 49 Ansvarlig træner: Peter	Hold	Træner
Tirs	1. december 2026	Fælles interval Runder på 500 meter / 800 meter / 1000 meter	Fælles	Peter
Tors	3. december 2026	Tempoløb Varieret pas	I hold	
Lør	5. december 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Peter (kommer) Søren

Dag		Uge 50 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	8. december 2026		Fælles	Martin
Tors	10. december 2026		I hold	
Lør	12. december 2026	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn Fælles juleløb for hele klubben	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Martin Michael (kommer) Camilla

Dag		Uge 51 - Restitution Ansvarlig træner: Camilla	Hold	Træner
Tirs	15. december 2026	Rolig tur i hold	I hold	
Tors	17. december 2026	Rolig tur i hold	I Hold	
Lør	19. december 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 12-14 km Hold grøn: 5-8 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenneth Mette (kommer) Søren

Dag		Uge 52 Ansvarlig træner: Henrik	Hold	Træner
Tirs	22. december 2026	Fælles interval Pyramideinterval	Fælles	Henrik
Tors	24. december 2026	Juleaftensdag - ingen officiel træning Mød op kl 9 og løb en rolig time		
Lør	26. december 2026	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Henrik Peter (kommer) Camilla

Dag		Uge 53 Ansvarlig træner: Martin	Hold	Træner
Tirs	29. december 2026	Fælles interval Bakkeinterval	I hold	Martin
Tors	31. december 2026	Nytårsaftensdag - ingen officiel træning Mød op kl 9 og løb rolig time		
Lør	2. januar 2027	Hold sort: 12-14 km Hold rød: 10-12 km Hold blå: 10-12 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km Bobler og kransekage efter løb kl. ca 10.15	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Matrin Michael (kommer) Søren

Dag		Uge 01 Ansvarlig træner: Kenneth	Hold	Træner
Tirs	5. januar 2027	Fælles interval 4-6 x 500 m	Fælles	Kenneth
Tors	7. januar 2027	tempotur Varieret tempo	I hold	
Lør	9. januar 2027	Hold sort: 16-21+ km Hold rød: 14-16 km Hold blå: 13-16 km Hold grøn: 5-8 km evt 10 km	Hold sort Hold rød Hold blå Hold grøn	Kenneth Mette (kommer) Camilla