

Hold 6

10 km > 72 min

10 km race day:

Søndag

23-04-2017

10:00 min 06:22 /km

9,42 km/t

1,571 km

01:00:00 time 07:08 /km

8,41 km/t

8,411 km

Tempo

An4	06:10	-	
An3	06:22	-	06:12
An2	06:40	-	06:23
An1	06:59	-	06:41
AT	07:08	-	07:00
Ae3	07:21	-	07:09
Ae2	08:01	-	07:22
Ae1	08:55	-	08:02
Rest	10:12	-	08:56

Estimeret konkurrence tider

3km	06:22	19:06
5km	06:40	33:20
10km	06:59	01:09:50
AT	07:08	02:30:30
MT	07:35	05:19:59



Grundtræning 10 km**Uge 1**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	01-11-2016	S. 126	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,300		0,300
02:00	3 x Pro Agility: 40 m sprint - vendinger				0,120		0,120
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:01:00				gns	09:05	09:05	6,721

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	03-11-2016	S. 126	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
00:52:00				gns	08:33	08:33	6,076

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 126	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:10:00				gns	08:47	08:47	7,976

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Grundtræning 10 km**Uge 2**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	08-11-2016	S. 127	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	4 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,400		0,400
02:00	3 x Cross drills: 8x15 m sprint, vendinger				0,360		0,360
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:01:00				gns	08:38	08:38	7,061

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	10-11-2016	S. 127	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
02:00	5 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,300		0,300
05:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	0,724	00:00	0,724
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	0,724	00:00	0,724
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
00:57:00				gns	08:42	08:42	6,555

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 127	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:15:00				gns	08:42	08:42	8,626

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 45 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 1

Grundtræning 10 km**Uge 3**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	15-11-2016	S. 128	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	6 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,600		0,600
02:00	3 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,720		0,720
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:02:00				gns	08:08	08:08	7,621

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	17-11-2016	S. 128	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
00:52:00				gns	08:33	08:33	6,076

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 128	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:20:00				gns	08:44	08:44	9,156

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Grundtræning 10 km**Uge 4**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	22-11-2016	S. 129	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	8 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,800		0,800
02:00	3 x Pyramide: 250 m sprint, jog				0,750		0,750
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:03:00				gns	08:01	08:01	7,851

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	24-11-2016	S. 129	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
02:00	8 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,480		0,480
05:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	0,724	00:00	0,724
04:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,418	00:00	0,418
05:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	0,724	00:00	0,724
04:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,418	00:00	0,418
05:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	0,724	00:00	0,724
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:05:00				gns	08:22	08:22	7,772

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 129	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:30:00				gns	08:43	08:43	10,328

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 3

Grundtræning 10 km**Uge 5**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	29-11-2016	S. 130	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	4 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,400		0,400
02:00	4 x Pro Agility: 40 m sprint - vendinger				0,160		0,160
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:02:00				gns	09:02	09:02	6,861

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	01-12-2016	S. 130	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
00:52:00				gns	08:33	08:33	6,076

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 130	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:15:00				gns	08:42	08:42	8,626

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 4

Grundtræning 10 km**Uge 6**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	06-12-2016	S. 131	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	5 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,500		0,500
03:00	4 x Cross drills: 8x15 m sprint, vendinger				0,480		0,480
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:03:00				gns	08:39	08:39	7,281

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	08-12-2016	S. 131	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	6 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,360		0,360
	3 x 10 min Ae2-3, intervalpause 5 min jog						
30:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	3,956	00:00	3,956
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
01:02:00				gns	08:16	08:16	7,504

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 131	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:20:00				gns	08:37	08:37	9,276

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 45 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 5

Grundtræning 10 km**Uge 7**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	13-12-2016	S. 132	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	7 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,700		0,700
02:00	4 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,960		0,960
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:03:00				gns	07:55	07:55	7,961

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	15-12-2016	S. 132	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
15:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,978	00:00	1,978
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
15:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,978	00:00	1,978
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
01:02:00				gns	08:23	08:23	7,395

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 132	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:30:00				gns	08:43	08:43	10,328

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 6

Grundtræning 10 km**Uge 8**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	20-12-2016	S. 133	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
03:00	8 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,800		0,800
03:00	4 x Pyramide: 250 m sprint, jog				1,000		1,000
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
05:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	0,708	00:00	0,708
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:03:00				gns	07:47	07:47	8,101

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	22-12-2016	S. 133	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
04:00	8 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,480		0,480
20:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	2,637	00:00	2,637
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
20:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	2,637	00:00	2,637
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
01:24:00				gns	08:19	08:19	10,091

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 133	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
25:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,950	00:00	2,950
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
01:40:00				gns	08:39	08:39	11,568

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 7

Grundtræning 10 km**Uge 9**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	27-12-2016	S. 134	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
04:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	0,527	00:00	0,527
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	4 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,400		0,400
01:00	4 x Pro Agility: 40 m sprint - vendinger				0,160		0,160
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
3 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog							
09:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	1,274	00:00	1,274
03:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,314	00:00	0,314
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:06:00				gns	08:43	08:43	7,578

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	29-12-2016	S. 134	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,319	00:00	1,319
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
00:52:00				gns	08:33	08:33	6,076

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 134	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:15:00				gns	08:42	08:42	8,626

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 40 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 8

Grundtræning 10 km**Uge 10**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	03-01-2017	S. 135	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
04:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	0,527	00:00	0,527
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	5 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,500		0,500
02:00	4 x Cross drills: 8x15 m sprint, vendinger				0,480		0,480
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
	4 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
12:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	1,698	00:00	1,698
04:30	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,470	00:00	0,470
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:11:30				gns	08:20	08:20	8,580

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	05-01-2017	S. 135	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
03:00	6 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,360		0,360
	4 x 3 min AT-An1, intervalpause 3 min jog						
12:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	1,737	00:00	1,737
09:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,941	00:00	0,941
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:04:00				gns	08:44	08:44	7,322

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 135	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:20:00				gns	08:37	08:37	9,276

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 45 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 9

Grundtræning 10 km**Uge 11**

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	10-01-2017	S. 136	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
04:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	0,527	00:00	0,527
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	7 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,700		0,700
01:00	4 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,960		0,960
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
	5 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
15:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	2,123	00:00	2,123
06:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,627	00:00	0,627
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:17:00				gns	07:49	07:49	9,841

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	12-01-2017	S. 136	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
15:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,978	00:00	1,978
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
15:00	Ae2-3	08:01	- 07:09 =	07:35	1,978	00:00	1,978
10:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,097	00:00	1,097
01:02:00				gns	08:23	08:23	7,395

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 136	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
05:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	0,650	00:00	0,650
01:30:00				gns	08:43	08:43	10,328

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 10

Grundtræning 10 km

Uge 12

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	17-01-2017	S. 137	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
05:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	0,690	00:00	0,690
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	8 x leg speed: 100 m sprint - 90%				0,800		0,800
02:00	4 x Pyramide: 250 m sprint, jog				1,000		1,000
	6 x 3 min AT, intervalpause 1½ min jog						
18:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	2,547	00:00	2,547
07:30	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,784	00:00	0,784
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
<u>01:16:30</u>				gns	<u>07:30</u>	<u>07:30</u>	<u>10,202</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	19-01-2017	S. 137	D. 6	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
03:00	8 x styrkeløb 60 m bakkespurt + jog				0,480		0,480
	5 x 4 min AT-An1, intervalpause 4 min jog						
20:00	AT-An1	07:08	- 06:41 =	06:55	2,895	00:00	2,895
16:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,672	00:00	1,672
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
<u>01:19:00</u>				gns	<u>08:28</u>	<u>08:28</u>	<u>9,332</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 137	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
25:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,950	00:00	2,950
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
<u>01:40:00</u>				gns	<u>08:39</u>	<u>08:39</u>	<u>11,568</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 11

Specifik træning 10 km

Uge 1

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	24-01-2017	S. 166	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	3 x 1500 m AT (sidste 500 m An1), intervalpause 600 m jog						
21:12	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	3,000	00:00	3,000
10:15	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	1,500	00:00	1,500
11:29	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,200	00:00	1,200
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:26:56				gns	08:22	08:22	10,381

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	26-01-2017	S. 166	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
10:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	1,379	00:00	1,379
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
00:50:00				gns	08:40	08:40	5,767

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 166	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:00:00				gns	08:41	08:41	6,916

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Specifik træning 10 km

Uge 2

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	31-01-2017	S. 167	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser:		Fodledsjog - stigeløb		0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint:		100 m sprint - 100%		0,300		0,300
4 x 1500 m AT (sidste 500 m An1), intervalpause 600 m jog							
28:16	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	4,000	00:00	4,000
13:40	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	2,000	00:00	2,000
17:13	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,800	00:00	1,800
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:33:09				gns	08:09	08:09	11,436

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	02-02-2017	S. 167	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
15:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,069	00:00	2,069
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
00:55:00				gns	08:31	08:31	6,457

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 167	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:10:00				gns	08:31	08:31	8,216

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 1

Specifik træning 10 km

Uge 3

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	07-02-2017	S. 168	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
5 x 1200 m AT (sidste 600 m An1), intervalpause 600 m jog							
21:12	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	3,000	00:00	3,000
20:30	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	3,000	00:00	3,000
22:58	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,400	00:00	2,400
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:38:40				gns	08:12	12,036	08:12 12,036

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	09-02-2017	S. 168	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
20:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,759	00:00	2,759
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
01:00:00				gns	08:24	7,146	08:24 7,146

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 168	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
20:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	2,600	00:00	2,600
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:20:00				gns	08:31	9,389	08:31 9,389

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 2

Specifik træning 10 km

Uge 4

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	14-02-2017	S. 169	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	6 x 800 m An1, intervalpause 200 m jog						
32:48	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	4,800	00:00	4,800
09:34	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,000	00:00	1,000
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:16:22			gns	08:06	9,436	08:06	9,436

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	16-02-2017	S. 169	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
10:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	1,379	00:00	1,379
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
00:50:00			gns	08:40	5,767	08:40	5,767

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 169	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
15:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,770	00:00	1,770
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:10:00			gns	08:43	8,029	08:43	8,029

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 3

Specifik træning 10 km

Uge 5

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	21-02-2017	S. 170	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	8 x 800 m An1, intervalpause 200 m jog						
43:44	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	6,400	00:00	6,400
13:24	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,400	00:00	1,400
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:31:08			gns	07:58	11,436	07:58	11,436

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	23-02-2017	S. 170	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
15:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,069	00:00	2,069
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
00:55:00			gns	08:31	6,457	08:31	6,457

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 170	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:20:00			gns	08:45	9,141	08:45	9,141

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 4

Specifik træning 10 km

Uge 6

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	28-02-2017	S. 171	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
10 x 600 m An1, intervalpause 400 m jog							
41:00	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	6,000	00:00	6,000
34:26	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	3,600	00:00	3,600
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
				gns	08:25	08:25	13,236
					<u>13,236</u>		<u>13,236</u>

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	02-03-2017	S. 171	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
20:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,759	00:00	2,759
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
				gns	08:24	08:24	7,146
					<u>7,146</u>		<u>7,146</u>

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 171	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
25:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,950	00:00	2,950
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
				gns	08:47	08:47	10,254
					<u>10,254</u>		<u>10,254</u>

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388

Onsdag: 70 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 5

Specifik træning 10 km

Uge 7

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	07-03-2017	S. 172	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
4 x 1500 m AT (sidste 500 m An1), intervalpause 600 m jog							
28:16	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	4,000	00:00	4,000
13:40	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	2,000	00:00	2,000
17:13	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,800	00:00	1,800
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:33:09				gns	08:09	08:09	11,436

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	09-03-2017	S. 172	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
15:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,069	00:00	2,069
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
00:55:00				gns	08:31	08:31	6,457

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 172	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
15:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,950	00:00	1,950
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:10:00				gns	08:31	08:31	8,216

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag: 50 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 6

Specifik træning 10 km

Uge 8

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	14-03-2017	S. 173	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
6 x 1000 m An1, intervalpause 400 m jog							
41:00	An1	06:59	- 06:41 =	06:50	6,000	00:00	6,000
19:08	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:36:08				gns	08:16	08:16	11,636

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	16-03-2017	S. 173	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
15:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,069	00:00	2,069
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
00:55:00				gns	08:31	08:31	6,457

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 173	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:20:00				gns	08:45	08:45	9,141

Øvrige træningsdage:				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

Fredag:					km		km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 7

Specifik træning 10 km

Uge 9

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	21-03-2017	S. 174	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
	6 x 1200 m An1 (sidste 400 m An2), intervalpause 400 m jog						
26:12	An1	05:35	- 05:20 =	05:28	4,800	00:00	4,800
12:29	An2	05:19	- 05:05 =	05:12	2,400	00:00	2,400
19:08	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,000	00:00	2,000
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:31:49				gns	07:09	12,836	07:09 12,836

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	23-03-2017	S. 174	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
20:00	Ae3	07:21	- 07:09 =	07:15	2,759	00:00	2,759
20:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	2,194	00:00	2,194
01:00:00				gns	08:24	7,146	08:24 7,146

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 174	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
20:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	2,360	00:00	2,360
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
05:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	0,523	00:00	0,523
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
25:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,613	00:00	2,613
01:30:00				gns	08:50	10,187	08:50 10,187

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388

Onsdag: 60 min skiftevis mellem Jog og Ae2, med tid og tempo, som på den lange tur

				Middel		Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 8

Specifik træning 10 km

Uge 10

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	28-03-2017	S. 175	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
04:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
02:00	2 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,480		0,480
	3 x 1000 m An3, intervalpause 5 min stå/gå						
16:33	An3	05:38	- 05:24 =	05:31	3,000	00:00	3,000
10:00	Intervalpause Stå eller gå				0,000		0,000
20:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	2,091	00:00	2,091
01:14:33			gns	09:08	8,161	09:08	8,161

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	30-03-2017	S. 175	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,645	00:00	1,645
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
10:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	1,415	00:00	1,415
15:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,645	00:00	1,645
00:50:00			gns	08:20	6,006	08:20	6,006

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 175	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
20:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	2,600	00:00	2,600
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
00:50:00			gns	08:31	5,871	08:31	5,871

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Onsdag:					km		km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Fredag:					km		km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 9

Specifik træning 10 km

Uge 11

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	04-04-2017	S. 176	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
02:00	2 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,480		0,480
	4 x 800 m An3, intervalpause 3 min stå/gå						
17:39	An3	05:38	- 05:24 =	05:31	3,200	00:00	3,200
09:00	Intervalpause Stå eller gå				0,000		0,000
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:02:39				gns	08:34	08:34	7,316

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	06-04-2017	S. 176	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,645	00:00	1,645
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
10:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	1,415	00:00	1,415
15:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	1,645	00:00	1,645
00:50:00				gns	08:20	08:20	6,006

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 176	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
20:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	2,600	00:00	2,600
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:00:00				gns	08:41	08:41	6,916

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291
Onsdag:					km		km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291
Fredag:					km		km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 10

Specifik træning 10 km

Uge 12

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	11-04-2017	S. 177	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
02:00	Teknikøvelser: Fodledsjog - stigeløb				0,200		0,200
02:00	3 x Cruise & Sprint: 100 m sprint - 100%				0,300		0,300
02:00	2 x Hollow sprint: 30/30 m sprint/jog				0,480		0,480
5 x 600 m An4, intervalpause 3-4 min stå/gå							
16:06	An4	05:22	- =	05:22	3,000	00:00	3,000
16:00	Intervalpause Stå eller gå				0,000		0,000
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
01:08:06				gns	09:34	09:34	7,116

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	13-04-2017	S. 177	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
10:00	AT	07:08	- 07:00 =	07:04	1,415	00:00	1,415
15:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,568	00:00	1,568
00:50:00				gns	08:33	08:33	5,851

				Middel		Selvvalgt	
Lang tur:		S. 177	D. 7	Tempo	km	Tempo	km
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
10:00	Ae1	08:55	- 08:02 =	08:29	1,180	00:00	1,180
10:00	Ae2	08:01	- 07:22 =	07:41	1,300	00:00	1,300
10:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	1,045	00:00	1,045
00:40:00				gns	08:45	08:45	4,571

Øvrige træningsdage:

				Middel		Selvvalgt	
Mandag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291

				Middel	km	Selvvalgt	
Onsdag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291
00:30:00				gns	09:07	09:07	3,291

				Middel	km	Selvvalgt	
Fredag:				Tempo	km	Tempo	km
30:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	3,291	00:00	3,291
00:30:00				gns	09:07	09:07	3,291

Weekend: På den anden dag i weekenden løbes programmet fra torsdag i uge 10

Specifik træning 10 km

Uge 13

Hold 6

10 km > 72 min

				Middel		Selvvalgt	
Tirsdag:	18-04-2017	S. 178	D. 2	Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	4,181	00:00	4,181
				gns	09:34	09:34	4,181

				Middel		Selvvalgt	
Torsdag:	20-04-2017	S. 178	D. 4	Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	4,181	00:00	4,181
				gns	09:34	09:34	4,181

Lang tur: S. 178 D. 7
KONKURRENCE 10 KM

Øvrige træningsdage:

Mandag:				Middel		Selvvalgt	
Tempo	km	Tempo	km	Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388

Onsdag: Fridag

Fredag:				Middel		Selvvalgt	
Tempo	km	Tempo	km	Tempo	km	Tempo	km
40:00	jog-Ae1	10:12	- 08:02 =	09:07	4,388	00:00	4,388
				gns	09:07	09:07	4,388

Weekend: Hvis konkurrence lørdag, løbes følgende søndag:

Tempo	km	Tempo	km	Tempo	km	Tempo	km
00:00	jog	10:12	- 08:56 =	09:34	6,272	00:00	6,272
				gns	09:34	09:34	6,272