



Intervaltræning 2. halvår 2026

Uge	Træningsprogram Onsdag	Bemærkninger
Uge 32 Mandag 6 km pace 6.15 Lørdag 12 km Pace 6.20	Opvarmning til Rødekroløbet – vi løber ned og afprøver ruten. 5 x 1000 m i pace 5.15 (Halvmarathon på 2 timer) 2 min pause. Afjog hjem til fladhøj	Opvarmer Vi varmer op selvstændig undervejs ned i byen. Træner Helle Udstrækning Helle
Uge 33 Mandag 6 km pace 6.15 Lørdag 14 km Pace 6.25	Fælles opvarmning 10-12 min 2 km pace 5.50 (Halvmarathon på 2 timer) 4 km pace 5.40 1 km pace 5.30 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Rødekro løbet fredag	Opvarmer Rhina Træner Hans Udstrækning Helle
Uge 34 Mandag 7 km pace 6.15 Lørdag 16 km Pace 6.25	Fladhøj Idrætsfestival Fælles opvarmning 10-12 min 4 x 1600 pace 5.25 2 min pause (Halvmarathon på 2 timer) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Træner Henriette / Hans
Uge 35 Mandag 5 km Pace 6.00 Lørdag 10 km Pace 6.15	Fælles opvarmning 4 x 1000 pace 5.35 1 min pause eller en hurtig tur til DHL 😊 (Halvmarathon på 2 timer)	Træner Frivillig
Uge 36 Mandag 7 km Pace 6.15 Lørdag 18 km Pace 6.30	Fælles opvarmning 10-12 min 1200 meter stigningsløb (6.00 - 5.40 - 5.20) 6 x 1000 meter pace 5.40 2 min pause (Halvmarathon på 2 timer) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner Fritz Udstrækning Helle
Uge 37 Mandag 6 km Pace 6.15	Fælles opvarmning 10-12 min 3 x 2000 pace 5.30 2 min pause (Halvmarathon på 2 timer)	Opvarmer Elisabeth Træner Hans



Lørdag 12 km Pace 6.15	1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Udstrækning Rhina
Uge 38 Mandag 3 km roligt løb København Halvmarathon	Fælles opvarmning 10-12 min 4 km let løb, efter 2 km 3 x 100 meter tempo 100 langsom 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træning, inden københavn.	Opvarmer Helle Træner Hans Udstrækning Helle Forplejning Hans
Uge 39	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo 1 runde med 50 langsom og 50 meter tempo 1 runde med 100 langsom og 100 meter tempo 1 runde med 200 langsom og 200 meter tempo 1 runde med 400 langsom og 400 meter tempo Dette gentages 2 gange 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Nina Træner Fritz Udstrækning Rhina
Uge 40	Fælles opvarmning 10-12 min Bakke træning - Fladhøjparken - Crossbakken - Tunnel - Stien 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træningen	Opvarmer Elisabeth Træner Michael Udstrækning Helle Forplejning Michael
Uge 41	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig - 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig 4 x 100 sprint + 50 langsom på 30 sek. 4 x 200 kontrolleret tempo + 50 langsom på 30 sek. 4 x 400 roligt tempo med styrkeøvelser ved målstregen. Styrke: 1 sæt á 10 squat, 10 lunges per ben, 45 sek. planke. 2 x 800 (200 rolig + 600 tempo) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner Hans Udstrækning Rhina
Uge 42	Efterårsferie Dem der kommer, finder på noget	



Uge 43	Fælles opvarmning 10-12 min 4 x 100 meter med 50 m lunt imellem. Bakketræning Fladhøj 4 x crossbakke lang vej - kort vej ned 4 x crossbakke kort vej - lang vej ned Lunt over til kælkebakke. 3 x 3 min op/ned - 90 sek pause. Fælles hygge efter træningen	Opvarmer Nina Træner John Udstrækning Rhina Forplejning John
Uge 44	Fælles opvarmning 10-12 min Stjerneløb (En kegle placeres i centrum, 4 kegler placeres med forskellig afstand - langsom ud, hurtigt hjem). 12 x 1 min i 5 km tempo, 30 sekunder gå pause mellem intervallerne - med kegler 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Rhina Træner Hans Udstrækning Helle
Uge 45	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 8 * 200m skiftevis langsom/hurtig 5 x 300 tempo gå 100 meter 1 min pause 5 x 200 tempo gå 100 meter 1 min pause 5 x 100 tempo gå 50 meter 2 min pause 800 meter tempo løb (knap så hurtige kan evt tage 4 x) 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Helle Træner Michael Udstrækning Helle
Uge 46	Fælles opvarmning 10-12 min Pyramideløb på meter 400 langsom, 300 hurtig, 200 langsom, 100 hurtig - 100 langsom, 200 hurtig, 300 langsom, 400 hurtig Cruise and Sprint En strækning på 100 meter markeres med 4 kegler: ved start efter 30 meter, efter 60 meter og ved 100 meter. Farten bygges langsomt op de første 30 meter og øges yderligere, så du når din topfart ved 60 meter, sprint maksimalt de sidste 40 meter. De næste 300 meter lundes langsom gentages 4 gange. Hollow sprint Strækning på 120 meter markeres med kegler for hver 30 meter.	Opvarmer Rhina Træner Fritz Udstrækning Rhina Forplejning Fritz



	Sprint maksimalt ud til første markering, jog til næste, sprint ud til næste markering, jog til sidste. Vend rundt og efter samme princip: 30 meter sprint, 30 meter jog, sprint, jog, sprint, jog 1 sæt er 4 gange frem og tilbage i alt. 2 min pause. Gentages 3 gange 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning Fælles hygge efter træningen	
Uge 47	Fælles opvarmning 10-12 min Prolog 8 * 200 skiftevis langsom/hurtig 5 x 30-20-10 med 2 min pause. Gentages 2-3 gange. 2 x 800 tempo med 200 langsom i mellem 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner Helle Udstrækning Helle
Uge 48	Fælles opvarmning 10-12 min Der løbes på crossbanen. 1 rolig tur og teste banen igennem. Tilbage på centerbanen 400 meter tempoløb. På crossbanen igen, tempo løb efter eget valg banen igennem 3 x 400 meter tempo løb gå 100 meter 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Elisabeth Træner Hans Udstrækning Rhina
Uge 49	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo 4 x 4 min. tempo løb, 2 min pause 4 x 1 min. Tempo løb 1 min pause 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Nina Træner Michael Udstrækning Helle
Uge 50	Fælles opvarmning 10-12 min Trappeløb på tid 120, 90, 60, 30 sek. Først langsom derefter tempo 1 runde med 50 langsom og 50 meter tempo 1 runde med 100 langsom og 100 meter tempo 1 runde med 200 langsom og 200 meter tempo 1 runde med 400 langsom og 400 meter tempo Dette gentages 2 gange 1-2 omgange afjog + fælles udstrækning	Opvarmer Laura Træner Fritz Udstrækning Rhina



Uge 51	Juleafslutning Der kommer mere info på Facebook	Opvarmer Helle Træner Hans Udstrækning Helle
27. December	Væk mæ spæk Der kommer mere info på Facebook	
31. december	Champagnegaloppen light Der kommer mere info på Facebook	
1. januar	Nytårsløb Der kommer mere info på Facebook	