

Uge	Mandag kl. 17:00	Tirsdag kl. 17:00	Onsdag kl. 17:00	Fredag kl. 13:30	Lørdag kl. 11:00	Søndag efter aftale
46 (11/11 - 17/11)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80%	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Michael R K	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	6 km med stigende tempo. Tempo: 85%-90%-95%, ændring for hver 2 km. Rute: Skov Opvarmning/afjog.: ca. 6 km	Frost Cup 1. afdeling i Værløse frostcup.dk
47 (18/11 - 24/11)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80%	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Henrik P.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3 ryk i Sydskov (skibakken) 3 min pause Tempo: Fri Opvarmning/afjog: 8 km	10-15 km roligt løb Tempo: 65-75%
48 (25/11 - 1/12)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10-12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 4km-2km-1km, 1km mellemløb Rute: Esumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Bjørn Thygesen	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Sandagerhusvej turen, 3 ryk indlagt, mellemjog Tempo: 95-100% Rute: Ndr. Strandvej Opvarmning/afjog: 4km/3km	10-15 km roligt løb Tempo: 65-75%
49 (2/12 - 8/12)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10-12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 2km-2km-2km-1km, 1km mellemløb Rute: Esumvej-Øerne-Esumvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Niels F./Søren C.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3xSorte Sø Rundt, 3 min pause Tempo: 96-100% Rute: Skov Opvarmning/afjog: 6 km	Frost Cup 2. afdeling i Utterslev Mose frostcup.dk
50 (9/12 - 15/12)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10-12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 3km-3km-2km, 1km mellemløb Rute: Esumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Gert O.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Stjerneløb, ud/hjem på tid, pause 2/4 min. Interval: ca. 6 km Tempo: 90-95% Rute: Skov Opvarmning/afjog: 6 km Julefrokost efter træning	12-18 km roligt løb Tempo: 65-75%
51 (16/12 - 22/12)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 5km-3km, 2km mellemløb Rute: Esumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Rikke C.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Bakke-træning, mellemjog Rute omkring Bøgebakken Tempo: 95% Opvarmning/afjog: 6 km Gløgg & Æbleskiver (i Sune's garage)	12-18 km roligt løb Tempo: 65-75%
52 (23/12 - 29/12)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Gurre Sø Rundt Afgang fra p-plads kl. 10		10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	2x12 min. (ud/hjem) 3 min. Pause Tempo: 90-95% Rute: Skov Opvarmning/afjog: 6 km	15-20 km roligt løb Tempo: 65-75%
1 (30/12 - 5/1)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Bonde Dammen Rundt Afgang fra Klubgården kl. 10		10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3xSorte Sø Rundt, 3 min pause Tempo: 101-103% Rute: Skov Opvarmning/afjog: 6 km	Frost Cup 3. afdeling i Herlev frostcup.dk
2 (6/1 - 12/1)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80%	5 km testløb	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	6x1.000m, 3 min pause Tempo: 95-98% Rute: Skov Opvarmning/afjog: 6 km	15-20 km roligt løb Tempo: 65-75%
3 (13/1 - 19/1)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 2km-2km-2km, 1km mellemløb Rute: Esumvej-Øerne-Esumvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Kristian E/Ole L	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	In/Out, 2min./1min. Tempo: 95%/75% Kirkegården-Nygård-Øerne-Esumvej til Klostermøsevej Opvarmning/afjog: 5-6km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
4 (20/1 - 26/1)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 4km-4km, 2km mellemløb Rute: Esumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Martin Hulten	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Tung bakke-træning på græs, ca. 6 km. Rute: LO-skolen Opvarmning/afjog.: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
5 (27/1 - 2/2)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80%	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Jakob Wrisberg	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	5-6 ryk i skov, 3 min pause Tempo: 95-97% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Frost Cup 4. afdeling i Værløse frostcup.dk
6 (3/2 - 9/2)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 4km-3km-2km-1km, 1km mellemløb. Rute: Esumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Ivan B./Jesper M.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Thygesen Memorial Tempo: 92-96% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
7 (10/2 - 16/2)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo. Opvarmning/afjog.: ca. 6 km Tempo: 95%/80% 2km-1km-2km-1km-2km, 1km mellemløb Rute: Esumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Martin Olsen	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3 ryk i skoven, 3 min pause Tempo: 92-96% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
8 (17/2 - 23/2)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80%	Sjoskertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Dennis Kjeldsen	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3xSorte Sø Rundt, 3 min pause Tempo: 101-103% Rute: Skov Opvarmning/afjog: 6 km	Frost Cup 5. afdeling i Lyngby (DTU) frostcup.dk