

Uge	Mandag kl. 17:00	Tirsdag kl. 17:00	Onsdag kl. 17:00	Fredag kl. 13:30	Lørdag kl. 11:00	Søndag efter aftale
3 (13/1 - 19/1)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 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 mellemøb Rute: Esrumvej-Øerne-Esrumvej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Kristian E/Ole L	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	In/Out, 2min./1min. Tempo: 95%/75% Kirkegården-Nygaard-Øerne-Esrumvej til Klostermosevej Opvarmning/afjog: 5-6km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
4 (20/1 - 26/1)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 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 mellemøb Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Martin Hulten	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	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
5 (27/1 - 2/2)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80% eller 4 km - 3 km, 1 km mellemøb	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Jakob Wrisberg	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	Thygesen Memorial Tempo: 92-96% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	<b>Frost Cup</b> 4. afdeling i Værløse frostcup.dk
6 (3/2 - 9/2)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 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 mellemøb. Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Ivan B./Jesper M.	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	Tung bakketræning på græs, ca. 6 km. Rute: LO-skolen Opvarmning/afjog.: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
7 (10/2 - 16/2)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 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 mellemøb Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> 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)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb. Tempo: 80% eller 4 km - 3 km, 1 km mellemøb	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> 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	<b>Frost Cup</b> 5. afdeling i Lyngby (DTU) frostcup.dk
9 (24/2 - 2/3)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 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 mellemøb Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Peter Balstrup	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	4 x ca. 1500m, 3 min pause Tempo: 92-96% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
10 (3/3 - 9/3)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 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-2km, 1 km mellemøb Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Flemming P/Lisbeth E	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	3-5 ryk, 3 min pause. Tempo: 92-96% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
11 (10/3 - 16/3)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 8-10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	6-8 km roligt løb. Tempo: 65-80%	<b>5 km testløb</b>  <b>HSOK Generalforsamling</b>	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	Stjerneløb, ud-hjem, 2 min/4 min pause. 3 ud-hjem ruter, ca. 1km Tempo: 92-96% Rute: Skov Opvarmning/afjog: ca. 6 km	10-15 km roligt løb Tempo: 65-75%
12 (17/3 - 23/3)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	6-8 km roligt løb. Tempo: 65-80%	<b>Veteransjoser</b> <b>Generalforsamling</b> <b>5 km (2x2,5) handicap løb</b>	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	6x1.000m, 3 min pause Tempo: Fri Rute: Ndr. Strandvej Opvarmning/afjog: 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
13 (24/3 - 30/3)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-2km-2km-2km. 1km mellemøb L:80%, H:90-95% Rute: Skov/landevej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Ole Krogh	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	4km ryk i Nyrup Hegn (evt. 1 ryk før og efter) Tempo: 90-95% Rute: Skov/asfalt Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
14 (31/3 - 6/4)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-2km-4km. 2km mellemøb L:80%, H:90-95% Rute: Skov/landevej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Rikke Christensen	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	2km + (2x1.500m)+1km, 3 min pause Rute: Ndr. Strandvej	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
15 (7/4 - 12/4)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-5km-1km. 2km mellemøb L:80%, H:90-95% Rute: Skov/landevej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Søren C./Niels F.	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	7 x 800 m, 3 min pause Rute: Stadion	12-15 km roligt løb Tempo: 65-75%
16 (14/4 - 20/4)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	7 km med stigende hastighed Tempo: 85%-90%-95%-100% (2km-2km-2km-1km) Rute: Skov/Landevej Opvarmning/afjog: 6-8 km	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Sune L.	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	800m + 1.200m + 1.600m + 1.200m + 800m + 400m, 2-3 min pause Rute: Stadion	12-15 km roligt løb Tempo: 65-75%
17 (21/4 - 27/4)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 8-10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-10 km roligt løb. Tempo: 80%	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Gert O.	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	5-7 km roligt løb + stigningsløb	<b>CRAFT Cup</b> 6. afdeling - 5 km Landevej Gentofte Løbeklub (dansk-atletik.dk/vaer-med/craft-loebe-cup)
18 (28/4 - 4/5)	<b>Turbotøser:</b> Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde <b>Drengene:</b> 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-3km-2km-1km. 1km mellemøb L:80%, H:90-95% Rute: Skov/landevej	<b>Sjosertræning</b> Min. 5 km interval træning med socialt fokus. <b>Tempo:</b> Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km <b>Træner:</b> Kristian E./Ole L.	10 x 400 meter i skoven  Tovholder: Jesper Marstrand	<b>Rusland turen</b>  8km roligt løb + 8 km tempo Start fra stejlepladsen i Hornbæk kl. 11:20	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%