

Uge	Mandag kl. 17:00	Tirsdag kl. 17:00	Onsdag kl. 17:00	Fredag kl. 13:30	Lørdag kl. 11:00	Søndag efter aftale
8 (16/2 - 22/2)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-(H-L)-Afjog 2km-2km-2km-2km. 1km mellemløb. L:80%, H:93% Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Jørgen	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	6x1.000m, 3 min pause Rute: skov (Helsingør Løbet) Tempo: 95-98% Opvarmning/afjog: ca. 6km	Valentin Milen (10 km) www.snikatletik.dk
9 (23/2 - 1/3)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb Tempo: 65-75%	Sjosertræning 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	Ud-hjem, 12min, 2 min pause Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Frost Cup 5. afdeling DTC Lyngby frostcup.dk
10 (2/3 - 8/3)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-(H-L)-Afjog 3km-1km-1km-2km-1km. 1km mellemløb. L:80%, H:93% Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Lisbeth E.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3 x Sorte Sø, 3 min pause Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km Frokost efter træning	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
11 (9/3 - 15/3)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	8-12 km roligt løb Tempo: 65-75%	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Kristian E.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	4x1.500m, 3 min pause Rute: Ndr. Strandvej Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Fortræning til halvmarathon, op til 21 km med start fra Klubgården kl. 10 . To grupper. Gr. 1 (4:50-5:10/km): fartholder: Henrik/Sune Gr. 2 (5:20-5:30/km): fartholder: Jørgen
12 (16/3 - 22/3)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-4km-2km. 2km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	HSOK Generalforsamling 5 km testløb	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	(1-2-3-4-3-2-1) x 400m, 2-3 min pause. Rute: Rønnebær Alle Stadion Tempo: 100% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
13 (23/3 - 29/3)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-(H-L)-Afjog 3km-3km-2km. 1km mellemløb L:80%, H:93% Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Ole L. Larsen	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Stjerneløb, ud-hjem, 2 min/4 min pause. 3 ud-hjem ruter, ca. 1km Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
14 (30/3 - 5/4)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-3km-3km. 2km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Martin O.	Lang fredag	2x1.500m + 3x1km 3 min pause Rute: Ndr. Strandvej Tempo: 100% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
15 (6/4 - 12/4)	2. Påskedag løb efter aftale	Ca. 15 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-H-L-H-Afjog 4km-4km, 2km mellemløb L:80%, H:93% Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjosertræning 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	3 x Sorte Sø, 3 min pause Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
16 (13/4 - 19/4)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen Trailrun: 8-12 km Trail (små stier) Tovholder: Peter Balstrup	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-3km-2km-1km. 1km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	Veteransjoser Generalforsamling 5 km (2x2,5) handicap løb	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3x(5x400m) 2-4 min pause Rute: Rønnebær Alle stadion Tempo: 100% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Fortræning til halvmarathon, op til 21 km med start fra Klubgården kl. 10 . To grupper. Gr. 1 (4:50-5:10/km): fartholder Henrik/Sune Gr. 2 (5:20-5:30/km): fartholder Jørgen
17 (20/4 - 26/4)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca. 15 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-(H-L)-Afjog 2km-3km-2km. 1km mellemløb L:80%, H:93% Rute: Esrumvej-Nygaard-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Niels F.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3x2 km, 3 min pause Tempo: 95-98% Rute: Ndr. Strandvej Opvarmning/afjog: Ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
18 (27/4 - 3/5)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-2km-2km-2km. 1km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Jens L.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Rusland turen 8km roligt løb + 8 km tempo Start fra stejlepladsen i Hornbæk kl. 11:20	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
19 (4/5 - 10/5)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen Trailrun: 8-12 km Trail (små stier) Tovholder: Peter Balstrup	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-2km-1km-2km-1km. 1km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Bjørn T.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	Ud-hjem, 12min, 2 min pause Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Copenhagen Marathon 2026 eller 17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
20 (11/5 - 17/5)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-3km-2km-1km. 1km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Søren C.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	3 x Sorte Sø, 3 min pause Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%
21 (18/5 - 24/5)	Turbotøser: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørshallen	Ca 12 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-4km-2km. 2km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov	Sjosertræning Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Ivan B.	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	4 x 800 m + 4 x 600 m 2-3 min pause Rute: Rønnebær Alle stadion Tempo: 100% Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Forberedelse til Royal Run