

|      |        |                        |                        | Puls 1   |  |   |                      |             |
|------|--------|------------------------|------------------------|--|--|---|----------------------|-------------|
|      |        |                        |                        | Puls 2   |  |   | Restitution          |             |
|      |        | <b>PULS1 &amp; 2</b>   |                        | Fælles   |  |   | Løb                  |             |
|      | Uge    | Tirsdag                | Puls                   | Torsdag  | Puls   | Søndag                                      | Puls                 |             |
| Juni | 23     | 8 km                   | 70-75%                 | 5 km   | 70-75%   | 21 km. Århus City HM                        |                      |             |
|      | 24     | 6-10 km                | 70-75%                 | 6-8 km   | 70-75%   | 8-10 km                                     | 70-75%               |             |
|      | 25     | 6-8 k med indlag       | 70-75%                 | Tranbjerg løbet 10 KM  | 85%  | 8-10 km                                     | 70-75%               |             |
|      | 26     | 8 km                   | 70-75%                 | 8 x 2 min  |  | 8-10 km                                     | 70-75%               |             |
| Juli | 27     | Gym Run                |                        | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>4x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca. 10 km med fartleg                       | puls 70-75%          |             |
|      |        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%            | 4x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%  | ca. 15 km. med fartleg                      | puls 70-75%          |             |
|      | 28     | Gym Run                |                        | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>5x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.12 km med Bakkeleg                       | puls 70-75%          |             |
|      |        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%            | 4x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%  | ca.17 med Bakkeleg                          | puls 70-75%          |             |
|      | 29     | Gym Run                |                        | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>6x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.12 km med fartleg                        | puls 70-75%          |             |
|      |        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%            | 3x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%  | O-Løb i skoven<br>ca.17 med fartleg         | puls 70-75%          |             |
|      | 30     | Gym Run                |                        |  |  | 8 km  | Puls 70-75 %         |             |
|      |        | Restitutionsløb 40 min | Puls 65-70%            | 8-10 km  | Puls 70-75 %   | 10 km                                       | Puls 70-75 %         |             |
|      | 31     | Gym Run                |                        | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>4x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.14 km med fartleg                        | puls 70-75%          |             |
|      |        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%            | 4x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%  | Skov løb 10-15 km<br>ca. 15 km. med fartleg | puls 70-75%          |             |
|      | August | 32                     | Gym Run                |  | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>4x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 85-90%                                 | ca.17km med fartleg  | puls 70-75% |
|      |        |                        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%  | 6x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%                                 | ca.18 km med fartleg | puls 70-75% |
| 33   |        | Gym Run                |                        | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>200-400-600-400-200m x 2   | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.15 km med fartleg                        | puls 70-75%          |             |
|      |        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%            | 1-1,5-2-1,5-1 min pause                                      |  | ca.15 km. med fartleg                       | puls 70-75%          |             |
| 34   |        | DHL 5 x 5              |                        | DHL 5 x 5  |  | ca.14 km med fartleg                        | puls 70-75%          |             |
|      |        | Gym Run                |                        | Test løb / Cooper test                                       | MAX  | Skov løb 10-15 km                           |                      |             |
|      |        | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%            |  |  | ca.15 km. med fartleg                       | puls 70-75%          |             |

|                        |    |                        |                           |  |  |  |                                    |
|------------------------|----|------------------------|---------------------------|--|--|--|------------------------------------|
|                        | 35 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>6x200 85-90% 1 min Pause.  | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | Marselisløb 6 eller 12<br>ca.10-14 km              | puls 70-75%                        |
|                        |    | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%               |  |  | ca.14 km. med fartleg                              | puls 70-75%                        |
|                        |    |                        |                           |  |  |  |                                    |
| September              | 36 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>4x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | Audi challenge HM<br>ca.17km med fartleg           | puls 70-75%                        |
|                        |    | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%               | Eller en fælles tur på 5 km                                  | Puls 65-70%  | ca.18 km med fartleg                               | puls 70-75%                        |
|                        |    |                        |                           |  |  |  |                                    |
|                        | 37 | Gym Run                |                           |  |  | 8 km   | Puls 70-75 %                       |
|                        |    | Restitutionsløb 40 min | Puls 65-70%               | 8-10 km  | Puls 65-70%  | 12 km  | Puls 70-75 %                       |
|                        |    | 38                     | Gym Run                   |  | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>4x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 85-90%  | Smuk Kvindeløn<br>"Skanderborg HM" |
| Restitutionsløb 60 min |    |                        | puls 70-75%               | 6x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%  | Eller en fælles tur på 14 km                       | puls 70-75%                        |
|                        | 39 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>6x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.14 km med 5 x bakke spurte<br>Skov løb 10-15 km | puls 70-75%                        |
|                        |    | Restitutionsløb 40 min | Puls 65-70%               | 3x200 85-90% 1 min Pause.                                    | Puls 85-95%  | ca.17 km med 5 x bakke spurte                      | puls 70-75%                        |
|                        |    |                        |                           |  |  |  |                                    |
|                        | 40 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>200-400-600-400-200m x 2   | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.14 km med 5 x bakke spurte                      | puls 70-75%                        |
|                        |    | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%               | 1-1,5-2-1,5-1 min pause                                      |  | ca.17 km med 5 x bakke spurte                      | puls 70-75%                        |
|                        | 41 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>5x400 m/85-90%.2 min pause | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | ca.12 km med 5 x bakke spurte                      | puls 70-75%                        |
| Restitutionsløb 60 min |    | puls 70-75%            | 4x200 85-90% 1 min Pause. | Puls 85-95%  | ca.14 km med 5 x bakke spurte                                | puls 70-75%  |                                    |
| Oktober                | 42 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>Test løb / Cooper test     | Puls 65-70%<br>MAX   | ca.12 km med 5 x bakke spurte                      | puls 70-75%                        |
|                        |    | Restitutionsløb 60 min | puls 70-75%               |  |  | ca.14 km med 5 x bakke spurte                      | puls 70-75%                        |
|                        | 43 | Gym Run                |                           | Opvarmning 15 min/afjog 15 min<br>200-400-600-400-200m x 2   | Puls 65-70%<br>Puls 85-90%                                   | Himmelbjergløber<br>ca.10km med fartleg            | puls 70-75%                        |
| Restitutionsløb 60 min |    | puls 70-75%            | 1-1,5-2-1,5-1 min pause   |  | ca.14 km med fartleg   | puls 70-75%  |                                    |
|                        | 44 | Gym Run                |                           |  |  | 8 km   | Puls 70-75 %                       |
|                        |    | Restitutionsløb 40 min | Puls 65-70%               | 8-10 km  | Puls 65-70%  | 12 km  | Puls 70-75 %                       |
|                        | 45 |                        |                           |  |  |  |                                    |
| November               | 46 |                        |                           |  |  |  |                                    |
|                        |    |                        |                           |  |  |  |                                    |

|          |    |   |  |  |  |  |  |
|----------|----|---|--|--|--|--|--|
|          | 47 |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 48 |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
| December | 49 |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 50 |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 51 |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 52 |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 1  |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          |    | 2 |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 3  |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 4  |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 5  |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 6  |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |
|          | 7  |   |  |  |  |  |  |
|          |    |   |  |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 8  |  |  |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |