	Uge 43 (19/10 - 25/10)	**Uge 44** (26/10 - 1/11)	**Uge 45** (2/11 - 8/11)	**Uge 46** (9/11 - 15/11)
Mandag kl. 17:00	Turbotøserne: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde	Turbotøserne: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde	Turbotøserne: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde	Turbotøserne: Intervaltræning Tovholder: Kirsten Ellekilde
	Power walk: Fokus på teknik, interval-, og sjov træning. Tovholder: Birgitte Krüger	Power walk: Fokus på teknik, interval-, og sjov træning. Tovholder: Birgitte Krüger	Power walk: Fokus på teknik, interval-, og sjov træning. Tovholder: Birgitte Krüger	Power walk: Fokus på teknik, interval-, og sjov træning. Tovholder: Birgitte Krüger
	Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørhallen	Drengene: 12 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørhallen	Drengene: ★ 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørhallen	Drengene: 10 km roligt løb. Tempo: 65-75% Styrketræning i Helsingørhallen
Tirsdag kl. 17:00	Tempo træning: (Forholdsvis hård træning) ★ Opvarmning-2km-1km-2km-1km. 1km mellemløb L:80%, H:90-95% Rute: Skov/landevej	Tempo træning: (Forholdsvis hård træning) Ca. 15 km med indlagt tempo intervaller. Opvarmning-(H-L)-Afjog 2km-3km-2km. 1km mellemløb L:80%, H:93% Rute: Esrumvej-Nygård-Ålsgårde-Ndr. Strandvej	★ 8-10 km roligt løb	10-12 km roligt løb Vi restiutere og samler motivation til en lang vintertræning.
Onsdag kl. 17:00	Sjoskertræning: Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Vi deles op i grupper efter hastighed, men varmer op og jogger af sammen. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Bjørn T.	Sjoskertræning: Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Vi deles op i grupper efter hastighed, men varmer op og jogger af sammen. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Sune L.	Sjoskertræning: ★ Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Vi deles op i grupper efter hastighed, men varmer op og jogger af sammen. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Niels F./Søren C.	Sjoskertræning: Min. 5 km interval træning med socialt fokus. Vi deles op i grupper efter hastighed, men varmer op og jogger af sammen. Tempo: Efter evner Opvarmning/afjog: 4-6 km Træner: Ole K.
Fredag Kl. 13:30	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand	10 x 400 meter i skoven Tovholder: Jesper Marstrand
Lørdag kl. 11:00	Interval træning: (Forholdsvis hård træning) Cooper Test (12 min) Tempo: 100% Rute: Rønnebær Alle stadion Opvarmning/afjog: ca. 6 km	Interval træning: (Forholdsvis hård træning) 6x1.000m, 3 min pause. Tempo: 95-100% Rute: Ndr. Strandvej Opvarmning/afjog: 5 - 6km	**10 km Klub- & Helsingør Mesterskab 2026**	Interval træning: (Forholdsvis hård træning) Ud-hjem, 12min, 2 min pause Rute: skov Tempo: 92-95% Opvarmning/afjog: ca. 6 km
Søndag Efter aftale	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%	Ingen planlagt træning	17-21 km roligt løb Tempo: 65-75%

Vil du på fordelingslisten og have træningssprogrammet tilsendt, så send en e-mail til lone.jorgen@stofanet.dk