

Løbekatalog Tirsdage (udbygges gerne med nye ideer)

Kort og intensiv tur

For alle ture gælder det, at der skal ske opsamling, så gruppen holdes samlet

1. Intervaller / Fast distance på stadion, typisk 1 km.
2. Intervaller / 6 km frem og tilbage + intervaller på af ca. 2 km på rundstrækning i meget kuperet terræn i skoven tæt ved Blovstrød Stadion
3. Intervaller / 2 km frem og tilbage + ca. 1 km rundstrækning i bakker rundt om 'Djævlebakken' i Tokkekøb hegn
4. Pyramide / distance: 200 - 400 - 800 - 1000 - 800 - 400 – 200 m
5. Pyramide / tid : 5 (eller flere) gentagelser af 10 sek for fuld damp, 20 sek moderat og 30 sek. let løb.
På en rundstrækning (stadion) med en central tidsholder, som råber op ved temposkift og hver især følger sin egen rytme, eller det kan ske på en rute, hvor der vendes rundt og samles op ved hvert 30 sek for let løb.
6. Fartleg 1: / 4-5 x 4 min. + 1 km til slut / f.eks. Tokkekøbsskolen – højre om – lige ud langs EL-masterne ca 10 km
7. Fartleg 2 / en kombination af intervaller, f.eks. bageste mand op foran, frem til næste lygtepæl/træ/kryds, dele sig i to grupper og mødes igen, etc.
8. Intervaller på rundstrækning ved den gamle Vandtårnsbakke ud for Fuglevej..
9. Hurtighedstræning / Kongevejen fra ca. 600 m mod Hillerød fra Tokkekøbsskolen og fuld fart de 600 m til Tokkekøbsskolen, lunte retur. 4-6 gange
10. Coopertest på stadion. 12 min , distancen måles.
11. Vinter / n x 800 eller 1000m intervaller i industrikvarteret.
12. Vinter / n x 1000 eller 2000 m fra Ejnars sti langs Kongevej og Sortemosevej

Løbekatalog Torsdage (udbygges gerne med nye ideer)

Steady state tempo / 10-12 km med mulighed for at korte af undervejs

- a. fladt terræn / til Kongevejen ved Tokkekøbsskolen – lige ud til Stumpedysevej forbi mindesmærket fra 1944– Donsen inden om / ca 11 km
- b. som rute a i steady state:
- opvarmning og afjogning mellem Stadion og Kongevejen,
 - steady state fra bommen ved Kongevejen og tilbage til bommen ved Kongevejen
 - Inddeling i grupper efter steady state hastighed med mulighed for at stå af efter en vis distance, dog helst mindst 3 km.
 - Kilometer på steady state ruten:
 - 0 km: Bommen ved Kongevejen
 - 2 km: Det gamle gule skovløberhus, nu børneinstitution
 - 3 km: Ved krydsning af bæk, 150 m efter T-kryds, hvor vi går til venstre
 - 4 km: 100 før badebro ved Lergraven
 - 5 km: Midt på Bomvej på vej op mod Stumpedysevej
 - 6 km: Egemosevej ca. 250 m før krydset med Vildtmestervej
 - 6,7 km: Bommen ved Kongevejen
- c. fladt terræn / Stjernen tur/retur ca 11 km
- d. bakket terræn / Tokkekøbsskolen og inden om Donsen / ca 12 km,
+ sløjfe rundt om dysserne, ca. 14 km
- e. bakket terræn / Tokkekøbsskolen, højre om til Stumpedysevej og lige ud langs med El-masterne / ca 10 km
- f. bakket terræn /

Vinterture / Torsdage

- g. fladt terræn / rundt om Bløvstrød / ca 10 km
- h. fladt terræn / rundt om Ravnsholtskolen og Rønneholtparken / ca 11 km

Løbekatalog Lørdage (udbygges gerne med nye ideer)

Langt og langsomt / op til 20 km med mulighed for at korte af undervejs

- A) Stjernen – Vandposten ved Skovløberhuset – retur gennem Kirkelte hegn / ca. 16 km
- B) Stjernen – Retur gennem Rågård Mose / ca. 13 km
- C) Højre om til Stjernen og retur gennem Rågård Mose / ca 15 km
- D) Højre rundt om Stjernen op til Herredsvejen og hjem gennem Rågård Mose / ca 18 km
- E) Den gamle Donserute / ca 15 km
- F) Anemoneturen / ca 21 km
- G) Gennem Tøkkekøbvej til Stumpedysselvej, til højre i retning mod Hørsholm indtil vej op mod venstre til Donse og herefter Donseruten hjem / ca 15 km
- H) Sortemosen – Lyngby Tømmerhandel – Sønderskov – Bregnerød Kro – Ravnsholtskoven / ca 15 km