

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
26	27-6-2022	mandag						Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	28-6-2022	tirsdag	17:30	13 km	Interval	Hellerup	Ud og hjem intervaller	
	29-6-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	30-6-2022	torsdag	17:30	14 km	Bakke-træning	Charlottenlund fort	Med styrketræning	
	1-7-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	2-7-2022	lørdag						
	3-7-2022	søndag						
27	4-7-2022	mandag						
	5-7-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Fælledparken	Pyramide intervaller 2-3-4-5-4-3-2 min. Pasiv rest 1-2 min	
	6-7-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	7-7-2022	torsdag	17:30	15 km	Differentieret	Utterslev mose	4 km MP, 2 km ½MP, 2km AT - 2 min aktiv rest	
	8-7-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	9-7-2022	lørdag						
	10-7-2022	søndag						
28	11-7-2022	mandag						
	12-7-2022	tirsdag	17:30	13 km	Interval	Juliane Marievej	6x800m 2 min passiv	
	13-7-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	14-7-2022	torsdag	17:30	15 km	Differentieret	Utterslev mose	3x2000m Diff: (+5 sek, +0 sek, -5 sek): 4 min aktiv restituton	
	15-7-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	16-7-2022	lørdag						
	17-7-2022	søndag						
29	18-7-2022	mandag						
	19-7-2022	tirsdag	17:30	13 km	Interval	Bispebjerg Lersøparken	5x900m 2½min passiv rest	
	20-7-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	21-7-2022	torsdag	17:30	13 km	Fartleg	Mindelunden	Stjerneløb i Mindelunden	
	22-7-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	23-7-2022	lørdag						
	24-7-2022	søndag						
30	25-7-2022	mandag					Restitutionsuge	
	26-7-2022	tirsdag	17:30	13 km	Tempo	Utterslev mose	3x2000m 500m aktiv rest	
	27-7-2022	onsdag						
	28-7-2022	torsdag	17:30	15 km	Tempo	Gentofte Sø	2x4000m 2min passiv rest	
	29-7-2022	fredag						
	30-7-2022	lørdag						
	31-7-2022	søndag	9:00	10 km	Long Slow Distance			
31	1-8-2022	mandag					Mælkesyretræning (Lange intervaller/ T-pace)	
	2-8-2022	tirsdag	17:30	12 km	Tempo	Akvarieturen	2x2000m 1km aktiv rest	
	3-8-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	4-8-2022	torsdag	17:30	16 km	Tempo	Elefantturen	4x2000m 500m aktiv rest	
	5-8-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	6-8-2022	lørdag						
	7-8-2022	søndag	9:00	12 km	Long Slow Distance			
32	8-8-2022	mandag						
	9-8-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Mindelunden	6x800m ½ min passiv	
	10-8-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	11-8-2022	torsdag	18:00		Konkurrence	Havneløbet		
	12-8-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	13-8-2022	lørdag						
	14-8-2022	søndag	9:00	13 km	Long Slow Distance			
33	15-8-2022	mandag						
	16-8-2022	tirsdag	17:30	15 km	Differentieret	Skovshoved	2X(2km i MP + 2km i ½MP uden pause) - 1 km aktiv rest	
	17-8-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	18-8-2022	torsdag	17:30	13 km	Tempo	Østerbro	2x3000m 2 min passiv rest	
	19-8-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	20-8-2022	lørdag						
	21-8-2022	søndag		15 km	Long Slow Distance			
34	22-8-2022	mandag						
	23-8-2022	tirsdag	17:30	15 km	Tempo	Utterslev mose	2x4000m 3 min passiv rest	
	24-8-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	25-8-2022	torsdag	17:30	12 km	Interval	Juliane Marievej	6x800m 2 min passiv	
	26-8-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	27-8-2022	lørdag						
	28-8-2022	søndag	9:00	16 km	Long Slow Distance			
35	29-8-2022	mandag						
	30-8-2022	tirsdag	17:30	15 km	Tempo	Høgsmindvej	2x4000m 1km aktiv rest	
	31-8-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	1-9-2022	torsdag	17:30	16 km	Kenyapas	Lersøstien	½M pace - Kenyapas: 30x(1+1)min	
	2-9-2022	fredag	18:00		Konkurrence	Fælledparken	DHL Stafetten	
	3-9-2022	lørdag						
	4-9-2022	søndag	9:00	17 km	Long Slow Distance			
36	5-9-2022	mandag					Nedtræning (Mindre volume/høj intensitet)	
	6-9-2022	tirsdag	17:30	10 km	Interval	Kildevældsparken	5x500m 1 min passiv rest	
	7-9-2022	onsdag						
	8-9-2022	torsdag	17:30	10 km	Teknik	Kastellet	5x100m E-pace	
	9-9-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	10-9-2022	lørdag						
	11-9-2022	søndag	9:00	13 km	Long Slow Distance			
37	12-9-2022	mandag						
	13-9-2022	tirsdag	17:30	10 km	Fartleg	Århusgadekvarteret	6-dags løb o.l.	
	14-9-2022	onsdag						
	15-9-2022	torsdag	17:30	7 km	Teknik	Lersøstien	4x100m E-pace, sidste highfives før CPHHalf	
	16-9-2022	fredag						
	17-9-2022	lørdag						
	18-9-2022	søndag	11:15	21,1 km	Konkurrence		CPH Half Marathon	
38	19-9-2022	mandag						
	20-9-2022	tirsdag	17:30	7 km	Restitution	Kildevældsparken		
	21-9-2022	onsdag						
	22-9-2022	torsdag	17:30	10 km	Teknik	Ørstedsparken	6x100m E-pace, bakke-træning	
	23-9-2022	fredag						
	24-9-2022	lørdag						
	25-9-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance			
39	26-9-2022	mandag						
	27-9-2022	tirsdag	17:30	10 km	Teknik	Langelinie	Easy pace	
	28-9-2022	onsdag						
	29-9-2022	torsdag	17:30	10 km	Trappetræning	Konditaget Lüders	Højintens træning	
	30-9-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	1-10-2022	lørdag						
	2-10-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance			
40	3-10-2022	mandag					Basistræning (Opbygning, styrke, teknik)	
	4-10-2022	tirsdag	17:30	12 km	Tempo	Akvarieturen	2x1500m 1km aktiv rest	
	5-10-2022	onsdag						
	6-10-2022	torsdag	17:30	10 km	Test	Stadion	3000 meter test	
	7-10-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	8-10-2022	lørdag						
	9-10-2022	søndag		12 km	Long Slow Distance			
41	10-10-2022	mandag						

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
	11-10-2022	tirsdag	17:30	10 km	Fartleg	Øster Allé	5x200m stafet	
	12-10-2022	onsdag						
	13-10-2022	torsdag	17:30	13 km	Differentieret	Utterslev mose	3x2000m: M-pace, ½M-pace, T-pace	
	14-10-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	15-10-2022	lørdag						
	16-10-2022	søndag		12 km	Long Slow Distance			
42	17-10-2022	mandag						
	18-10-2022	tirsdag	17:30	13 km	Interval	Strødamvej	Pyramide intervaller 7x. Aktiv rest 250m	
	19-10-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	20-10-2022	torsdag	17:30	13 km	Tempo	Akvarieturen	2x3000m 1km aktiv rest	
	21-10-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	22-10-2022	lørdag						
	23-10-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance			
43	24-10-2022	mandag						
	25-10-2022	tirsdag	17:30	10 km	Interval	Frihavnen	4x1000m 2min passiv rest	
	26-10-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	27-10-2022	torsdag	17:30	10 km	Fartleg	Fælledparken	Opvarm med teknik	
	28-10-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	29-10-2022	lørdag						
	30-10-2022	søndag		13 km	Long Slow Distance			
44	31-10-2022	mandag						
	1-11-2022	tirsdag	17:30	10 km	Interval	Stadion	5x800m 2min passiv rest	
	2-11-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	3-11-2022	torsdag	17:30	13 km	Fartleg	Strødamvej	Pyramide intervaller 7x. Aktiv rest 250m	
	4-11-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	5-11-2022	lørdag						
	6-11-2022	søndag		15 km	Long Slow Distance			
45	7-11-2022	mandag					Restitutionsuge	Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	8-11-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Lersø Park Allé	4x1200m 2 min passiv rest	
	9-11-2022	onsdag						
	10-11-2022	torsdag	17:30	10 km	Fartleg	Tuborg Havn		
	11-11-2022	fredag						
	12-11-2022	lørdag						
	13-11-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance			
46	14-11-2022	mandag						
	15-11-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Emdrup Vænge	Pyramide 6x: 600m, 660m, 730m/passiv rest 1 -1 1/4 - 1½ min	
	16-11-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	17-11-2022	torsdag	17:30	13 km	Interval	Stadion	Pyramide 6x: 2x2min, 2x3min, 2x4min - pause 1/2 tid	
	18-11-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	19-11-2022	lørdag						
	20-11-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance			
47	21-11-2022	mandag						
	22-11-2022	tirsdag	17:30	16 km	Tempo	Skovshoved	3x2000m Diff. Pace: +5 sek, +0 sek, -5 sek/Rest. 1000m	
	23-11-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	24-11-2022	torsdag	17:30	13 km	Interval	Ørstedsparken	2 min passiv rest	
	25-11-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	26-11-2022	lørdag						
	27-11-2022	søndag		12 km	Long Slow Distance			
48	28-11-2022	mandag						
	29-11-2022	tirsdag	17:30	15 km	Interval	Emdrup Vænge	Pyramide 8x: 600m, 660m, 730m, 810m/aktiv rest 600m.	
	30-11-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	1-12-2022	torsdag	17:30	10 km	Interval	Øster Allé	Fartleg - kegler. Opvarm med teknk.	
	2-12-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	3-12-2022	lørdag						
	4-12-2022	søndag		12 km	Long Slow Distance			
49	5-12-2022	mandag						
	6-12-2022	tirsdag	17:30	14 km	Interval	Svanemøllevej	5x4min: 2+2 min med vending. Passiv rest 2 min.	
	7-12-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	8-12-2022	torsdag	17:30	13 km	Tempo	Akvarieturen	2x3000m 1km aktiv rest	
	9-12-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	10-12-2022	lørdag						
	11-12-2022	søndag		14 km	Long Slow Distance			
50	12-12-2022	mandag						
	13-12-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Bredlandsvej	6x750m 2min passiv rest	
	14-12-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	15-12-2022	torsdag	17:30	10 km	Fartleg	Hellerup	6-dags løb, to mand frem, raketten	
	16-12-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	17-12-2022	lørdag						
	18-12-2022	søndag		14 km	Long Slow Distance			
51	19-12-2022	mandag						
	20-12-2022	tirsdag	17:30	14 km	Interval	Lersø Park Allé	4x1200m 2½ min passiv rest	
	21-12-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	22-12-2022	torsdag	17:30	16 km	Tempo	Elefantturen	2x4000m 1km aktiv rest	
	23-12-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	24-12-2022	lørdag						
	25-12-2022	søndag		16 km	Long Slow Distance			
52	26-12-2022	mandag						
	27-12-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Frihavnen	4x1000m 2min passiv rest	
	28-12-2022	onsdag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	29-12-2022	torsdag	17:30	13 km	Tempo	Østerbro	2x3000m 1km aktiv rest	
	30-12-2022	fredag		5 km	Restitution	Selvtræning		
	31-12-2022	lørdag						
	1-1-2023	søndag			Konkurrence	Nytårsløbet		