

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
26	27-6-2022	mandag					Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)	
	28-6-2022	tirsdag	17:30	12 km	Kombinationsinterval	Akvarieturen		
	29-6-2022	onsdag						
	30-6-2022	torsdag						
	1-7-2022	fredag						
	2-7-2022	lørdag						
	3-7-2022	søndag						
27	4-7-2022	mandag	17:30	8 km	I-pace	Emdrup		
	5-7-2022	tirsdag						
	6-7-2022	onsdag	17:30	12 km	I-pace	Utterslev mose		
	7-7-2022	torsdag						
	8-7-2022	fredag						
	9-7-2022	lørdag						
	10-7-2022	søndag						
28	11-7-2022	mandag	17:30	8 km	I-pace	Kastellet		
	12-7-2022	tirsdag						
	13-7-2022	onsdag	17:30	12 km	I-pace	Dybbølsbro		
	14-7-2022	torsdag						
	15-7-2022	fredag						
	16-7-2022	lørdag						
	17-7-2022	søndag						
29	18-7-2022	mandag	17:30	8 km	I-pace	Hellerup		
	19-7-2022	tirsdag						
	20-7-2022	onsdag	17:30	12 km	I-pace	Frederiksberg Have		
	21-7-2022	torsdag						
	22-7-2022	fredag						
	23-7-2022	lørdag						
	24-7-2022	søndag						
30	25-7-2022	mandag	17:30	8 km	I-pace	Kildevældsparken		
	26-7-2022	tirsdag						
	27-7-2022	onsdag	17:30	12 km	I-pace	Ellegårdsvej		
	28-7-2022	torsdag						
	29-7-2022	fredag						
	30-7-2022	lørdag						
	31-7-2022	søndag	9:00	10 km	Long Slow Distance			
31	1-8-2022	mandag	17:30	8 km	T-pace	Rullestien	Mælkesyretræning (Lange intervaller/ T-pace)	
	2-8-2022	tirsdag						
	3-8-2022	onsdag	17:30	12 km	T-pace	Bellahøj		
	4-8-2022	torsdag						
	5-8-2022	fredag						
	6-8-2022	lørdag						
	7-8-2022	søndag	9:00	12 km	Long Slow Distance			
32	8-8-2022	mandag	17:30	8 km	T-pace	Ryparken		
	9-8-2022	tirsdag						
	10-8-2022	onsdag	17:30	12 km	Roligt løb	Henningsens Alle		
	11-8-2022	torsdag	18:00		Konkurrence	Havneløbet		
	12-8-2022	fredag						
	13-8-2022	lørdag						
	14-8-2022	søndag	9:00	13 km	Long Slow Distance			
33	15-8-2022	mandag	17:30	8 km	T-pace	Bispebjerg		
	16-8-2022	tirsdag						
	17-8-2022	onsdag	17:30	12 km	T-pace	Akvarieturen		
	18-8-2022	torsdag						
	19-8-2022	fredag						
	20-8-2022	lørdag						
	21-8-2022	søndag		15 km	Long Slow Distance			
34	22-8-2022	mandag	17:30	8 km	T-pace	Emdrup		
	23-8-2022	tirsdag						
	24-8-2022	onsdag	17:30	12 km	T-pace	Utterslev mose		
	25-8-2022	torsdag						
	26-8-2022	fredag						
	27-8-2022	lørdag						
	28-8-2022	søndag	9:00	16 km	Long Slow Distance			
35	29-8-2022	mandag	17:30	8 km	T-pace	Kastellet		
	30-8-2022	tirsdag						
	31-8-2022	onsdag	17:30		E-pace	Dybbølsbro		
	1-9-2022	torsdag						
	2-9-2022	fredag						
	3-9-2022	lørdag						
	4-9-2022	søndag	9:00	17 km	Long Slow Distance			
36	5-9-2022	mandag	17:30	8 km	E-pace	Hellerup	Nedtræning (Mindre volume/høj intensitet)	
	6-9-2022	tirsdag						
	7-9-2022	onsdag	17:30	12 km	E-pace	Frederiksberg Have		
	8-9-2022	torsdag						
	9-9-2022	fredag						
	10-9-2022	lørdag						
	11-9-2022	søndag	9:00	13 km	Long Slow Distance			
37	12-9-2022	mandag	17:30	8 km	E-pace	Kildevældsparken		
	13-9-2022	tirsdag						
	14-9-2022	onsdag	17:30		E-pace	Ellegårdsvej		
	15-9-2022	torsdag						
	16-9-2022	fredag						
	17-9-2022	lørdag						
	18-9-2022	søndag	11:15	21,1 km	Konkurrence			
38	19-9-2022	mandag	17:30	8 km	E-pace	Rullestien		
	20-9-2022	tirsdag						
	21-9-2022	onsdag	17:30	12 km	E-pace	Bellahøj		
	22-9-2022	torsdag						
	23-9-2022	fredag						
	24-9-2022	lørdag						
	25-9-2022	søndag						
39	26-9-2022	mandag	17:30	8 km	Roligt løb	Ryparken		
	27-9-2022	tirsdag						
	28-9-2022	onsdag	17:30	12 km	E-pace	Henningsens Alle		
	29-9-2022	torsdag						
	30-9-2022	fredag						
	1-10-2022	lørdag						
	2-10-2022	søndag						
40	3-10-2022	mandag	17:30	8 km	Roligt løb	Bispebjerg	Basistræning (Opbygning, styrke, teknik)	
	4-10-2022	tirsdag						
	5-10-2022	onsdag	17:30	12 km	E-pace	Akvarieturen		
	6-10-2022	torsdag						
	7-10-2022	fredag						
	8-10-2022	lørdag						
	9-10-2022	søndag						
41	10-10-2022	mandag	17:30	8 km	E-pace	Emdrup		

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
	11-10-2022	tirsdag					
	12-10-2022	onsdag	17:30	12 km	Differentieret	Utterslev mose	
	13-10-2022	torsdag					
	14-10-2022	fredag					
	15-10-2022	lørdag					
	16-10-2022	søndag					
42	17-10-2022	mandag	17:30	8 km	Roligt løb	Kastellet	
	18-10-2022	tirsdag					
	19-10-2022	onsdag	17:30	12 km	Differentieret	Dybbølsbro	
	20-10-2022	torsdag					
	21-10-2022	fredag					
	22-10-2022	lørdag					
	23-10-2022	søndag					
43	24-10-2022	mandag	17:30	8 km	E-pace	Hellerup	
	25-10-2022	tirsdag					
	26-10-2022	onsdag	17:30	12 km	Differentieret	Frederiksberg Have	
	27-10-2022	torsdag					
	28-10-2022	fredag					
	29-10-2022	lørdag					
	30-10-2022	søndag					
44	31-10-2022	mandag	17:30	8 km	E-pace	Kildevældsparken	
	1-11-2022	tirsdag					
	2-11-2022	onsdag	17:30	12 km	Tempo	Ellegårdsvej	
	3-11-2022	torsdag					
	4-11-2022	fredag					
	5-11-2022	lørdag					
	6-11-2022	søndag					
45	7-11-2022	mandag	17:30	8 km	Interval	Rullestien	Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	8-11-2022	tirsdag					
	9-11-2022	onsdag	17:30	12 km	Tempo	Operaen	
	10-11-2022	torsdag					
	11-11-2022	fredag					
	12-11-2022	lørdag					
	13-11-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance		
46	14-11-2022	mandag	17:30	8 km	I-pace	Ryparken	
	15-11-2022	tirsdag					
	16-11-2022	onsdag	17:30	12 km	Tempo	Henningsens Alle	
	17-11-2022	torsdag					
	18-11-2022	fredag					
	19-11-2022	lørdag					
	20-11-2022	søndag		10 km	Long Slow Distance		
47	21-11-2022	mandag	17:30	8 km	Interval	Bispebjerg	
	22-11-2022	tirsdag					
	23-11-2022	onsdag	17:30	12 km	Fartleg	Akvarieturen	
	24-11-2022	torsdag					
	25-11-2022	fredag					
	26-11-2022	lørdag					
	27-11-2022	søndag		12 km	Long Slow Distance		
48	28-11-2022	mandag	17:30	8 km	Kombinationsinterval	Emdrup	
	29-11-2022	tirsdag					
	30-11-2022	onsdag	17:30	12 km	Fartleg	Utterslev mose	
	1-12-2022	torsdag					
	2-12-2022	fredag					
	3-12-2022	lørdag					
	4-12-2022	søndag		12 km	Long Slow Distance		
49	5-12-2022	mandag	17:30	8 km	Interval	Strødamvej	
	6-12-2022	tirsdag					
	7-12-2022	onsdag	17:30	12 km	Fartleg	Dybbølsbro	
	8-12-2022	torsdag					
	9-12-2022	fredag					
	10-12-2022	lørdag					
	11-12-2022	søndag		14 km	Long Slow Distance		
50	12-12-2022	mandag	17:30	8 km	Tempo	Hellerup	
	13-12-2022	tirsdag					
	14-12-2022	onsdag	17:30	12 km	Tempo	Frederiksberg Have	
	15-12-2022	torsdag					
	16-12-2022	fredag					
	17-12-2022	lørdag					
	18-12-2022	søndag		14 km	Long Slow Distance		
51	19-12-2022	mandag	17:30	8 km	Interval	Kildevældsparken	
	20-12-2022	tirsdag					
	21-12-2022	onsdag	17:30	12 km	Fartleg	Ellegårdsvej	
	22-12-2022	torsdag					
	23-12-2022	fredag					
	24-12-2022	lørdag					
	25-12-2022	søndag		16 km	Long Slow Distance		
52	26-12-2022	mandag	17:30				
	27-12-2022	tirsdag					
	28-12-2022	onsdag	17:30	12 km	Interval	Operaen	
	29-12-2022	torsdag					
	30-12-2022	fredag					
	31-12-2022	lørdag					
	1-1-2023	søndag			Konkurrence	Nytårsløbet	