

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
26	27-6-2022	mandag					Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	28-6-2022	tirsdag					
	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					
	5-7-2022	tirsdag					
	6-7-2022	onsdag					
	7-7-2022	torsdag					
	8-7-2022	fredag					
	9-7-2022	lørdag					
	10-7-2022	søndag					
28	11-7-2022	mandag					
	12-7-2022	tirsdag					
	13-7-2022	onsdag					
	14-7-2022	torsdag					
	15-7-2022	fredag					
	16-7-2022	lørdag					
	17-7-2022	søndag					
29	18-7-2022	mandag					
	19-7-2022	tirsdag					
	20-7-2022	onsdag					
	21-7-2022	torsdag					
	22-7-2022	fredag					
	23-7-2022	lørdag					
	24-7-2022	søndag					
30	25-7-2022	mandag					
	26-7-2022	tirsdag					
	27-7-2022	onsdag					
	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					Mælkesyretræning (Lange intervaller/ T-pace)
	2-8-2022	tirsdag					
	3-8-2022	onsdag					
	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					
	9-8-2022	tirsdag					
	10-8-2022	onsdag					
	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					
	16-8-2022	tirsdag					
	17-8-2022	onsdag					
	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					
	23-8-2022	tirsdag					
	24-8-2022	onsdag					
	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					
	30-8-2022	tirsdag					
	31-8-2022	onsdag					
	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					Nedtræning (Mindre volume/høj intensitet)
	6-9-2022	tirsdag					
	7-9-2022	onsdag					
	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					
	13-9-2022	tirsdag					
	14-9-2022	onsdag					
	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					
	20-9-2022	tirsdag					
	21-9-2022	onsdag					
	22-9-2022	torsdag					
	23-9-2022	fredag					
	24-9-2022	lørdag					
	25-9-2022	søndag					
39	26-9-2022	mandag					
	27-9-2022	tirsdag					
	28-9-2022	onsdag					
	29-9-2022	torsdag					
	30-9-2022	fredag					
	1-10-2022	lørdag					
	2-10-2022	søndag					
40	3-10-2022	mandag					Basistræning (Opbygning, styrke, teknik)
	4-10-2022	tirsdag					
	5-10-2022	onsdag					
	6-10-2022	torsdag					
	7-10-2022	fredag					
	8-10-2022	lørdag					
	9-10-2022	søndag					
41	10-10-2022	mandag					
	11-10-2022	tirsdag					
	12-10-2022	onsdag					
	13-10-2022	torsdag					
	14-10-2022	fredag					
	15-10-2022	lørdag					
	16-10-2022	søndag					
42	17-10-2022	mandag					
	18-10-2022	tirsdag					

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
	19-10-2022	onsdag						
	20-10-2022	torsdag						
	21-10-2022	fredag						
	22-10-2022	lørdag						
	23-10-2022	søndag						
43	24-10-2022	mandag						
	25-10-2022	tirsdag						
	26-10-2022	onsdag						
	27-10-2022	torsdag						
	28-10-2022	fredag						
	29-10-2022	lørdag						
	30-10-2022	søndag						
44	31-10-2022	mandag						
	1-11-2022	tirsdag						
	2-11-2022	onsdag	17:30	10 km	Teknik	Stadion		
	3-11-2022	torsdag						
	4-11-2022	fredag						
	5-11-2022	lørdag						
	6-11-2022	søndag						
45	7-11-2022	mandag	17:30	13 km	Differentieret	Akvarieturen	4*(hhv. 2 min i E-pace / 1/2M / AT / T-pace)	Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	8-11-2022	tirsdag						
	9-11-2022	onsdag	17:30	12 km	10K-pace	Hellerup	(2min E-pace / 2 min 1/2M-pace / 2 min AT-pace / 2 min T-pace)*4	
	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	14 km	1/2M-pace	Bellahøj	7000m 1/2M-pace	
	15-11-2022	tirsdag						
	16-11-2022	onsdag	17:30	13 km	Interval	Nordhavn	5*1000m	
	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	12 km	Interval	Stadion	7*800m	
	22-11-2022	tirsdag						
	23-11-2022	onsdag	17:30	13 km	T-pace	Akvarieturen	4*1000m 10k pace	
	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	13 km	Højintens træning	Bispebjerg Lersøparken	6*300m med aktiv rest.	
	29-11-2022	tirsdag						
	30-11-2022	onsdag	17:30	13 km	Distance	Havnefronten		
	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	11 km	Højintens træning	Øster Allé	10*100m	
	6-12-2022	tirsdag						
	7-12-2022	onsdag	17:30	13 km	5K-pace	Dybbelsbro	5*1000m	
	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	12 km	I-pace	Stadion	6*400 m aktiv restitution	
	13-12-2022	tirsdag						
	14-12-2022	onsdag	17:30	15 km	Udholdenhed	Parkovsvej	Parkovsvej en eller to gange	
	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	12 km	Differentieret	Stadion	4*(400m 1/2M-pace / 400m 10k pace/400m 5k pace) aktiv rest.	
	20-12-2022	tirsdag						
	21-12-2022	onsdag	17:30	14 km	10K-pace	Langelinie		
	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	10 km	Socialløb	Østerbro		
	27-12-2022	tirsdag						
	28-12-2022	onsdag	17:30	14 km	Distance	Frederiksberg Have	3*2000m 10k pace	
	29-12-2022	torsdag						
	30-12-2022	fredag						
	31-12-2022	lørdag						
	1-1-2023	søndag			Konkurrence	Nytårsløbet		