

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
26	27-6-2022	mandag	17:30	12 km	Interval	Svaneknoppen	4 x 1000m I-pace / 4:00 passiv pause	Fase 2
	28-6-2022	tirsdag	17:30	13 km	Distance		4x(3min+2min+1min) / 2:00 passiv pause	Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	29-6-2022	onsdag	17:30	12 km	Differentieret		Konditaget Lüders - leg på trapper	
	30-6-2022	torsdag	17:30	12 km	I-pace		5 x 950m I-pace / 2:00 passiv pause	
	1-7-2022	fredag						
	2-7-2022	lørdag	8:00		I-pace	Nordhavn		
	3-7-2022	søndag	9:00		Long Slow Distance			
27	4-7-2022	mandag	17:30	14 km	I-pace	Kongens Have	4 x 1000m	
	5-7-2022	tirsdag	17:30	14 km	I-pace		5 x 3min I-pace / 1:30 passiv pause	
	6-7-2022	onsdag	17:30	12 km	Differentieret		3 set (30-20-10)x4	
	7-7-2022	torsdag	17:30	13 km	I-pace		30 x 100m I-pace/30 sek E-pace	
	8-7-2022	fredag						
	9-7-2022	lørdag	8:00			One Way Run		
	10-7-2022	søndag	9:00		Long Slow Distance			
28	11-7-2022	mandag				Langelinje		
	12-7-2022	tirsdag	17:30					
	13-7-2022	onsdag						
	14-7-2022	torsdag	17:30	14 km	I-pace		6 x 2min / 1:00 passiv pause + 4 x 10 sek S-pace	
	15-7-2022	fredag						
	16-7-2022	lørdag	8:00			Bispebjerg		
	17-7-2022	søndag	9:00		Long Slow Distance			
29	18-7-2022	mandag				Kastellet		
	19-7-2022	tirsdag	17:30					
	20-7-2022	onsdag						
	21-7-2022	torsdag	17:30					
	22-7-2022	fredag						
	23-7-2022	lørdag	8:00			Øste Anlæg		
	24-7-2022	søndag	9:00		Long Slow Distance			
30	25-7-2022	mandag				Svaneknoppen		
	26-7-2022	tirsdag	17:30					
	27-7-2022	onsdag						
	28-7-2022	torsdag	17:30	12 km	I-pace		5 x 1000m / 2:00 passiv pause	
	29-7-2022	fredag						
	30-7-2022	lørdag	8:00			Kildevældsparken		
	31-7-2022	søndag	9:00	10 km	Long Slow Distance			
31	1-8-2022	mandag				Nordhavn		Fase 3
	2-8-2022	tirsdag	17:30	13 km	Højintens træning		Ramp up/down 2K + 3K + 2K	Mælkesyretræning (Lange intervaller/ T-pace)
	3-8-2022	onsdag						
	4-8-2022	torsdag	17:30	15 km	Udholdenhed		3 X 2,5K T-pace	
	5-8-2022	fredag						
	6-8-2022	lørdag	8:00			Kongens Have		
	7-8-2022	søndag	9:00	12 km	Long Slow Distance			
32	8-8-2022	mandag				Langelinje		
	9-8-2022	tirsdag	17:30		Udholdenhed		2 x 20 min 1/2M-pace / 2:00 passiv pause	
	10-8-2022	onsdag						
	11-8-2022	torsdag	18:00	10 km	Konkurrence			
	12-8-2022	fredag						
	13-8-2022	lørdag	8:00			DHL stafet One-Way-Run		
	14-8-2022	søndag	9:00	13 km	Long Slow Distance	DHL stafet		
33	15-8-2022	mandag				DHL stafet Bispebjerg		
	16-8-2022	tirsdag	17:30			DHL stafet		
	17-8-2022	onsdag				DHL stafet		
	18-8-2022	torsdag	17:30					
	19-8-2022	fredag						
	20-8-2022	lørdag	8:00			Kastellet		
	21-8-2022	søndag	9:00	15 km	Long Slow Distance	Øste Anlæg		
34	22-8-2022	mandag						
	23-8-2022	tirsdag	17:30					
	24-8-2022	onsdag						
	25-8-2022	torsdag	17:30					
	26-8-2022	fredag						
	27-8-2022	lørdag	8:00			Kildevældsparken		
	28-8-2022	søndag	9:00	16 km	Long Slow Distance			
35	29-8-2022	mandag				Svaneknoppen		
	30-8-2022	tirsdag	17:30		Højintens træning		Ramp up 3K / 2K / 1K / 2:00 passiv pause	
	31-8-2022	onsdag						
	1-9-2022	torsdag	17:30	16 km	Højintens træning		Ramp down/up 7 x 1500m/2:00 passiv pause	
	2-9-2022	fredag				CPH 1/2		
	3-9-2022	lørdag	8:00			Nordhavn		
	4-9-2022	søndag	9:00	17 km	Long Slow Distance			
36	5-9-2022	mandag				Kongens Have		Fase 4
	6-9-2022	tirsdag	17:30					Nedtræning (Mindre volume/høj intensitet)
	7-9-2022	onsdag						
	8-9-2022	torsdag	17:30					
	9-9-2022	fredag						
	10-9-2022	lørdag	8:00			One Way Run		
	11-9-2022	søndag	9:00	13 km	Long Slow Distance			
37	12-9-2022	mandag				Langelinje		
	13-9-2022	tirsdag	17:30					
	14-9-2022	onsdag						
	15-9-2022	torsdag	17:30					
	16-9-2022	fredag						
	17-9-2022	lørdag	8:00			Srødamvej		
	18-9-2022	søndag	11:15	21,1 km	Konkurrence		CPH HALF	
38	19-9-2022	mandag				Nyboder		
	20-9-2022	tirsdag	17:30					
	21-9-2022	onsdag						
	22-9-2022	torsdag	17:30					
	23-9-2022	fredag						
	24-9-2022	lørdag	8:00			Nbros Runddel		
	25-9-2022	søndag	9:00					
39	26-9-2022	mandag				Ryvangen		
	27-9-2022	tirsdag	17:30					
	28-9-2022	onsdag						
	29-9-2022	torsdag	17:30					
	30-9-2022	fredag						
	1-10-2022	lørdag	8:00			Marmorkirken		
	2-10-2022	søndag	9:00					
40	3-10-2022	mandag				Dr. Louises Bro		Fase 1
	4-10-2022	tirsdag						Basistræning (Opbygning, styrke, teknik)
	5-10-2022	onsdag						
	6-10-2022	torsdag						
	7-10-2022	fredag						
	8-10-2022	lørdag	8:00			Voldgaderne		
	9-10-2022	søndag	9:00					
41	10-10-2022	mandag				Panumbroen		
	11-10-2022	tirsdag						
	12-10-2022	onsdag						
	13-10-2022	torsdag						
	14-10-2022	fredag						
	15-10-2022	lørdag	8:00			One Way Run		
	16-10-2022	søndag	9:00					
42	17-10-2022	mandag				Hellerup		

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
	18-10-2022	tirsdag					
	19-10-2022	onsdag					
	20-10-2022	torsdag					
	21-10-2022	fredag					
	22-10-2022	lørdag	8:00			Strødamvej	
	23-10-2022	søndag	9:00				
43	24-10-2022	mandag				Nibros Runddel	
	25-10-2022	tirsdag					
	26-10-2022	onsdag					
	27-10-2022	torsdag					
	28-10-2022	fredag					
	29-10-2022	lørdag	8:00			Ryvangen	
	30-10-2022	søndag	9:00				
44	31-10-2022	mandag				Marmorkirken	
	1-11-2022	tirsdag					
	2-11-2022	onsdag					
	3-11-2022	torsdag					
	4-11-2022	fredag					
	5-11-2022	lørdag	8:00			Dr. Louises Bro	
	6-11-2022	søndag	9:00				
45	7-11-2022	mandag				Voldgadeerne	Fase 2. Iltoptagelse (Korte intervaller/1-pace)
	8-11-2022	tirsdag					
	9-11-2022	onsdag					
	10-11-2022	torsdag				Julefrokost??	
	11-11-2022	fredag					
	12-11-2022	lørdag	8:00			One Way Run	
	13-11-2022	søndag	9:00	10 km	Long Slow Distance		
46	14-11-2022	mandag				Panumbroen	
	15-11-2022	tirsdag					
	16-11-2022	onsdag					
	17-11-2022	torsdag					
	18-11-2022	fredag					
	19-11-2022	lørdag	8:00			Hellerup	
	20-11-2022	søndag	9:00	10 km	Long Slow Distance		
47	21-11-2022	mandag				Nyboder	
	22-11-2022	tirsdag					
	23-11-2022	onsdag					
	24-11-2022	torsdag					
	25-11-2022	fredag					
	26-11-2022	lørdag	8:00			Nibros runddel	
	27-11-2022	søndag	9:00	12 km	Long Slow Distance		
48	28-11-2022	mandag				Ryvangen	
	29-11-2022	tirsdag					
	30-11-2022	onsdag					
	1-12-2022	torsdag					
	2-12-2022	fredag					
	3-12-2022	lørdag	8:00			Marmorkirken	
	4-12-2022	søndag	9:00	12 km	Long Slow Distance		
49	5-12-2022	mandag				Nissehøle??	
	6-12-2022	tirsdag					
	7-12-2022	onsdag					
	8-12-2022	torsdag					
	9-12-2022	fredag					
	10-12-2022	lørdag	8:00			Fedforbrændingseleb??	
	11-12-2022	søndag	9:00	14 km	Long Slow Distance		
50	12-12-2022	mandag				Dr. Louises Bro	
	13-12-2022	tirsdag					
	14-12-2022	onsdag					
	15-12-2022	torsdag				Anglamarkleb ??	
	16-12-2022	fredag					
	17-12-2022	lørdag	8:00				
	18-12-2022	søndag	9:00	14 km	Long Slow Distance		
51	19-12-2022	mandag					
	20-12-2022	tirsdag					
	21-12-2022	onsdag					
	22-12-2022	torsdag					
	23-12-2022	fredag					
	24-12-2022	lørdag	8:00				
	25-12-2022	søndag	9:00	16 km	Long Slow Distance		
52	26-12-2022	mandag					
	27-12-2022	tirsdag					
	28-12-2022	onsdag					
	29-12-2022	torsdag					
	30-12-2022	fredag					
	31-12-2022	lørdag		-648026			
	1-1-2023	søndag			Konkurrence	Nytårsløbet	