

| Uge | Dato       | Dag     | Tid   | Distance | Træningsindhold      | Rute                 | Beskrivelse                                  |
|-----|------------|---------|-------|----------|----------------------|----------------------|--|
| 26  | 27-6-2022  | mandag  |       |          |                      |                      | Iltoptagelse (Korte intervaller/l-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  |       |          |                      |                      |  |
|     | 5-7-2022   | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken         |  |
|     | 6-7-2022   | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 7-7-2022   | torsdag | 17:30 | 12 km    | Kombinationsinterval | Langelinie           |  |
|     | 8-7-2022   | fredag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 9-7-2022   | lørdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 10-7-2022  | søndag  |       |          |                      |                      |  |
| 28  | 11-7-2022  | mandag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 12-7-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Ørstedsparken        |  |
|     | 13-7-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 14-7-2022  | torsdag | 17:30 | 13 km    | Kombinationsinterval | Utterslev mose       |  |
|     | 15-7-2022  | fredag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 16-7-2022  | lørdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 17-7-2022  | søndag  |       |          |                      |                      |  |
| 29  | 18-7-2022  | mandag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 19-7-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Østre anlæg          |  |
|     | 20-7-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 21-7-2022  | torsdag | 17:30 | 12 km    | Kombinationsinterval | emdrup               |  |
|     | 22-7-2022  | fredag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 23-7-2022  | lørdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 24-7-2022  | søndag  |       |          |                      |                      |  |
| 30  | 25-7-2022  | mandag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 26-7-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken         |  |
|     | 27-7-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 28-7-2022  | torsdag | 17:30 | 12 km    | Kombinationsinterval | Akvarieturen         |  |
|     | 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 | 10 km    | Interval             | De gamles by         |  |
|     | 3-8-2022   | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 4-8-2022   | torsdag | 17:30 | 13 km    | Tempo                | Kastellet            |  |
|     | 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 | 17:30 | 10 km    | Interval             | Kildevældsparken     |  |
|     | 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 | 17:30 | 10 km    | Interval             | Hellerup             |  |
|     | 17-8-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 18-8-2022  | torsdag | 17:30 | 13 km    | Kombinationsinterval | Frederiksberg Have   |  |
|     | 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 | 17:30 | 10 km    | Interval             | Kongens Have         |  |
|     | 24-8-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 25-8-2022  | torsdag | 17:30 | 13 km    | Kombinationsinterval | Bellahøj             |  |
|     | 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 | 17:30 | 10 km    | Interval             | Ørstedsparken        |  |
|     | 31-8-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 1-9-2022   | torsdag | 17:30 | 10 km    | Roligt løb           | Østerbro             |  |
|     | 2-9-2022   | fredag  | 17:30 | 1,5 km   | 5K-pace              | 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             | De gamles by         |  |
|     | 7-9-2022   | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 8-9-2022   | torsdag | 17:30 | 13 km    | 1/2M-pace            | Utterslev mose       |  |
|     | 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 | 17:30 | 10 km    | Interval             | Kildevældsparken     |  |
|     | 14-9-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 15-9-2022  | torsdag | 17:30 | 8 km     | Roligt løb           | Østerbro             |  |
|     | 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 | 17:30 | 8 km     | Restitution          | Østerbro             |  |
|     | 21-9-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 22-9-2022  | torsdag | 17:30 | 10 km    | Roligt løb           | Hellerup             |  |
|     | 23-9-2022  | fredag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 24-9-2022  | lørdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 25-9-2022  | søndag  |       |          |                      |                      |  |
| 39  | 26-9-2022  | mandag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 27-9-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken         |  |
|     | 28-9-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 29-9-2022  | torsdag | 17:30 | 13 km    | Kombinationsinterval | Bispebjerg Kirkegård |  |
|     | 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 | 17:30 | 10 km    | Interval             | De gamles by         |  |
|     | 5-10-2022  | onsdag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 6-10-2022  | torsdag | 17:30 | 14 km    | Kombinationsinterval | cirkelbroen          |  |
|     | 7-10-2022  | fredag  |       |          |                      |                      |  |
|     | 8-10-2022  | lørdag  | 17:30 |          |                      |                      |  |
|     | 9-10-2022  | søndag  |       |          |                      |                      |  |
| 41  | 10-10-2022 | mandag  |       |          |                      |                      |  |

| Uge | Dato       | Dag     | Tid   | Distance | Træningsindhold      | Rute               | Beskrivelse                             |
|-----|------------|---------|-------|----------|----------------------|--------------------|---|
|     | 11-10-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken       |   |
|     | 12-10-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 13-10-2022 | torsdag | 17:30 | 14 km    | Tempo                | Parkovsvej         |   |
|     | 14-10-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 15-10-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 16-10-2022 | søndag  |       |          |                      |                    |   |
| 42  | 17-10-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 18-10-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Ørstedsparken      |   |
|     | 19-10-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 20-10-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Tempo                | Nordhavn           |   |
|     | 21-10-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 22-10-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 23-10-2022 | søndag  |       |          |                      |                    |   |
| 43  | 24-10-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 25-10-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Lersø Park Allé    |   |
|     | 26-10-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 27-10-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Tempo                | Akvarieturen       |   |
|     | 28-10-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 29-10-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 30-10-2022 | søndag  |       |          |                      |                    |   |
| 44  | 31-10-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 1-11-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken       |   |
|     | 2-11-2022  | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 3-11-2022  | torsdag | 17:30 | 13 km    | Kombinationsinterval | Nordhavn           |   |
|     | 4-11-2022  | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 5-11-2022  | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 6-11-2022  | søndag  |       |          |                      |                    |   |
| 45  | 7-11-2022  | mandag  |       |          |                      |                    | Iltoptagelse (Korte intervaller/l-pace) |
|     | 8-11-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Lersø Park Allé    |   |
|     | 9-11-2022  | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 10-11-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Tempo                | Gentofte           |   |
|     | 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 | 10 km    | Interval             | Ryparken           |   |
|     | 16-11-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 17-11-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Kombinationsinterval | Bispebjerg         |   |
|     | 18-11-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 19-11-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 20-11-2022 | søndag  |       | 10 km    | Long Slow Distance   |                    |   |
| 47  | 21-11-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 22-11-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Test                 | Stadion            |   |
|     | 23-11-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 24-11-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Fartleg              | Nordhavn           |   |
|     | 25-11-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 26-11-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 27-11-2022 | søndag  |       | 12 km    | Long Slow Distance   |                    |   |
| 48  | 28-11-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 29-11-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken       |   |
|     | 30-11-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 1-12-2022  | torsdag | 17:30 | 14 km    | Tempo                | Frederiksberg Have |   |
|     | 2-12-2022  | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 3-12-2022  | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 4-12-2022  | søndag  |       | 12 km    | Long Slow Distance   |                    |   |
| 49  | 5-12-2022  | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 6-12-2022  | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | Fælledparken       |   |
|     | 7-12-2022  | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 8-12-2022  | torsdag | 17:30 | 14 km    | Tempo                | fisketorvet        |   |
|     | 9-12-2022  | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 10-12-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 11-12-2022 | søndag  |       | 14 km    | Long Slow Distance   |                    |   |
| 50  | 12-12-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 13-12-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Socialløb            | Julelystur         |   |
|     | 14-12-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 15-12-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Tempo                | Langelinie         |   |
|     | 16-12-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 17-12-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 18-12-2022 | søndag  |       | 14 km    | Long Slow Distance   |                    |   |
| 51  | 19-12-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 20-12-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    | Interval             | bytur              |   |
|     | 21-12-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 22-12-2022 | torsdag | 17:30 | 13 km    | Tempo                | Gentofte           |   |
|     | 23-12-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 24-12-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 25-12-2022 | søndag  |       | 16 km    | Long Slow Distance   |                    |   |
| 52  | 26-12-2022 | mandag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 27-12-2022 | tirsdag | 17:30 | 10 km    |                      |                    |   |
|     | 28-12-2022 | onsdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 29-12-2022 | torsdag | 17:30 |          |                      |                    |   |
|     | 30-12-2022 | fredag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 31-12-2022 | lørdag  |       |          |                      |                    |   |
|     | 1-1-2023   | søndag  |       |          | Konkurrence          | Nytårsløbet        |   |