

Fællestræning Telenor Copenhagen Marathon 2018-2019

Dato:	Distance:	Rute:
27-okt	5-10-15	Marathon Start op
04-nov	13	Utterslev Mose
11-nov	15	Charlottenlund Travbane
18-nov	15	Utterslev Mose
25-nov	16	Ryparken - Tuborg Havn
Km i alt for nov:	59	
02-dec	16	Rute følger
09-dec	17	Rute følger
16-dec	18	Tingbjerg - Gyngemosen
23-dec	16	Rute følger
30-dec	0	Ingen træning
31-dec	21,1	Ånglemark Nytårsløb
Km i alt for dec:	67	
06-jan	13	Utterslev Mose
13-jan	15	Rute følger
20-jan	16	Ryparken - Tuborg Havn
27-jan	20	Ryparken - Skovshoved
Km i alt for jan:	64	
03-feb	10	Nike Marathontest 1
10-feb	21	Klampenborgvej
17-feb	23	Damhusturen (den korte)
24-feb	22	Fuglsangssø- Dyrehaven
Km i alt for feb:	66	
Dato:	Distance:	Rute:
03-mar	24	Parkovsvej - Dyrehaven
10-mar	20	Revykvarteret
17-mar	15	Nike Marathontest 2
24-mar	27	Dyrehaven - Eremitagen
31-mar	25	3 moser
Km i alt for mar:	96	
07-apr	23	Fortunen
14-apr	21,1	Nike Marathontest 3
21-apr	30	Konge/dronninge etapen
28-apr	20	Ryparken - Skovshoved
Km i alt for apr:	73	
05-maj	18	Parkovsvej
12-maj	15	Utterslev Mose
19-maj	42,2	Telenor Copenhagen Marathon 2019
Km i alt maj:	33	
Km for sæson i alt:	458	