

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
26	27-6-2022	mandag					
	28-6-2022	tirsdag	17:30		Tempo	Fælledparken	3 x 8 min. progressivt (ae3-AT)/p: 2 min. jog
	29-6-2022	onsdag					
	30-6-2022	torsdag	17:30		Intervaller	Ryvang Naturpark	3-5 x 1000m(AT)/p: 90 sek.
	1-7-2022	fredag					
27	2-7-2022	lørdag					
	3-7-2022	søndag					
	4-7-2022	mandag					
	5-7-2022	tirsdag	17:30	9-13	Rolig tur		
	6-7-2022	onsdag					
28	7-7-2022	torsdag	17:30		Intervaller	Bane	3x800 (an1) + 5x400(an2)/p: 60 sek
	8-7-2022	fredag					
	9-7-2022	lørdag					
	10-7-2022	søndag					
	11-7-2022	mandag					
29	12-7-2022	tirsdag	17:30	8-12	Tempo	Fælledparken	4-6 km tempo (ae2-3)
	13-7-2022	onsdag					
	14-7-2022	torsdag	17:30	9-11	Intervaller	Fælledparken	3-5 x 1200m (AT) /p: 90 sek.
	15-7-2022	fredag					
	16-7-2022	lørdag					
30	17-7-2022	søndag					
	18-7-2022	mandag					
	19-7-2022	tirsdag	17:30	9-13	Rolig tur		
	20-7-2022	onsdag					
	21-7-2022	torsdag	17:30		Intervaller	Bane	8-10 x 600m (an1/AT) /p:200 m jog
31	22-7-2022	fredag					
	23-7-2022	lørdag					
	24-7-2022	søndag					
	25-7-2022	mandag					
	26-7-2022	tirsdag	17:30	10-12	Tempo	1/2 Kniven	2-3 x 2 km (ae2-3)/p: 500m jog
32	27-7-2022	onsdag					
	28-7-2022	torsdag	17:30	10-12	Intervaller	Lille Fælledpark	3-4 x 1000m(AT)+600m(an1)/p: 2 min.
	29-7-2022	fredag					
	30-7-2022	lørdag					
	31-7-2022	søndag					
33	1-8-2022	mandag					
	2-8-2022	tirsdag	17:30	11-13	Rolig tur		
	3-8-2022	onsdag					
	4-8-2022	torsdag	17:30	9-11	Intervaller	Bane	5-7 x 800m (AT/an1)/p: 90 sek.
	5-8-2022	fredag					
34	6-8-2022	lørdag					
	7-8-2022	søndag					
	8-8-2022	mandag					
	9-8-2022	tirsdag	17:30	9-11	Intervaller	Kildevældssparken	1500m (ae3)/p: 2 min. + 1000m(AT)/p: 90 sek. + 3-5x500m(an1)/p: 60 sek.
	10-8-2022	onsdag			<b>5</b>	<b>COP Run</b>	
35	11-8-2022	torsdag	17:30	<b>5-10</b>	<b>Tempo</b>	<b>BMW Havneløb</b>	<b>5 eller 10 km tempo - erstatter alm. træning</b>
	12-8-2022	fredag					
	13-8-2022	lørdag					
	14-8-2022	søndag					
	15-8-2022	mandag					
36	16-8-2022	tirsdag	17:30	11-13	Rolig tur		
	17-8-2022	onsdag					
	18-8-2022	torsdag	17:30	10	Intervaller	Bane	2 x 1200m(AT)/p: 2 min. + 2 x 800m(an1)/p: 90 sek. + 2 x 400m(an1-2)/p: 60 sek.
	19-8-2022	fredag					
	20-8-2022	lørdag					
37	21-8-2022	søndag					
	22-8-2022	mandag					
	23-8-2022	tirsdag	17:30	12-14	Tempo	Fælledparken	3 x 8 min (AT)/p: 90 sek. jog + 6 x 1 min(an1)/p: 30 sek. jog
	24-8-2022	onsdag					
	25-8-2022	torsdag	17:30	8-10	Intervaller	Fælledparken	3-5 x 1000m (AT)/p: 90 sek.
38	26-8-2022	fredag					
	27-8-2022	lørdag					
	28-8-2022	søndag			<b>28</b>	<b>Esrum Sø rundt</b>	
	29-8-2022	mandag					
	30-8-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur		
39	31-8-2022	onsdag					
	1-9-2022	torsdag	17:30	10	Intervaller	Bane	3 x 1200m(AT)/p: 2 min. + 3-4 x 400m(an1-2)/p: 60 sek.
	2-9-2022	fredag			<b>5 Konkurrence</b>	<b>DHL stafet</b>	
	3-9-2022	lørdag					
	4-9-2022	søndag					
40	5-9-2022	mandag					
	6-9-2022	tirsdag	17:30	9-11	Tempo	Fælledparken	20 min. Tempo (ae3-AT)
	7-9-2022	onsdag					
	8-9-2022	torsdag	17:30	9-12	Intervaller	Fælledparken	4 x 5 min(AT)/p: 90 sek. jog + 5 x 1 min(an1)/p: 60 sek. jog
	9-9-2022	fredag					
41	10-9-2022	lørdag					
	11-9-2022	søndag					
	12-9-2022	mandag					
	13-9-2022	tirsdag	17:30	10	Intervaller	Bane	1 x 1600m(AT)/p: 3 min. + 2 x 800m(AT-an1)/p: 2 min. + 3 x 400m(an1)/p: 1 min.
	14-9-2022	onsdag					
42	15-9-2022	torsdag	17:30	11-14	Rolig tur		
	16-9-2022	fredag					
	17-9-2022	lørdag					
	18-9-2022	søndag	11:15	<b>21,1</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>CPH 1/2</b>	
	19-9-2022	mandag					
43	20-9-2022	tirsdag	17:30	5-10	Tempo / Rolig tur	Hellerup	5 km tempo (ae3-AT)
	21-9-2022	onsdag					
	22-9-2022	torsdag	17:30	9-10	Intervaller	Østre Anlæg	4-6 x 800m(AT-an1)/p: 90 sek.
	23-9-2022	fredag					
	24-9-2022	lørdag					
44	25-9-2022	søndag					
	26-9-2022	mandag					
	27-9-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur		
	28-9-2022	onsdag					
	29-9-2022	torsdag	17:30	11	Intervaller	Bane	2 x (1600m(AT)/p:90 sek. + 800m(AT-an1)/p:90 sek. + 400m(an1)/p: 90 sek.)/sp: 3 min.
45	30-9-2022	fredag					
	1-10-2022	lørdag					
46	2-10-2022	søndag					

40	3-10-2022	mandag							
	4-10-2022	tirsdag	17:30	12	Tempo	Fælledparken	3000m(ae2)/p: 500m jog + 2000m(ae3)/p: 500m jog + 1000(AT)m/p: 500m jog		
	5-10-2022	onsdag							
	6-10-2022	torsdag	17:30	12-14	Intervaller	Fælledparken	8 min(AT)/p: 90 sek. + 4 x 2(an1) min./p: 60 sek. + 8 min.		
	7-10-2022	fredag							
	8-10-2022	lørdag							
	9-10-2022	søndag		13,3		Eremitageløbet			
41	10-10-2022	mandag							
	11-10-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur				
	12-10-2022	onsdag							
	13-10-2022	torsdag	17:30	7-9	Intervaller	Bane	3 min. + 9 min. test		
	14-10-2022	fredag							
	15-10-2022	lørdag							
	16-10-2022	søndag							
42	17-10-2022	mandag							
	18-10-2022	tirsdag	17:30	8-11	Tempo	Store Fælledpark	3,2 / 4,8 / 6,4 km (ae2-ae3)		
	19-10-2022	onsdag							
	20-10-2022	torsdag	17:30	10-12	Intervaller	Fælledparken	10 x 2 min (AT-an1)/p: 1 min. jog		
	21-10-2022	fredag							
	22-10-2022	lørdag							
	23-10-2022	søndag							
43	24-10-2022	mandag							
	25-10-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur				
	26-10-2022	onsdag							
	27-10-2022	torsdag	17:30	9-11	Intervaller	Bane	10 x 400m/p: 60 sek. (pace 1 sek. hurtigere per omgang)		
	28-10-2022	fredag							
	29-10-2022	lørdag							
	30-10-2022	søndag							
44	31-10-2022	mandag							
	1-11-2022	tirsdag	17:30	11	Tempo	Fælledparken	2km-1km-2km-1km(ae2/ae3-AT)/60 sek. jog		
	2-11-2022	onsdag							
	3-11-2022	torsdag	17:30	8-10	Intervaller	Langelinje	4-6 x 750m(AT-an1)/p: 60 sek.		
	4-11-2022	fredag							
	5-11-2022	lørdag							
	6-11-2022	søndag							
45	7-11-2022	mandag							
	8-11-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur				
	9-11-2022	onsdag							
	10-11-2022	torsdag	17:30	11	Intervaller	Bane	600m (an1) + 1000m (AT) + 1600m (ae3-AT) + 1000m(AT) + 600m(an1)/p: 200m jog		
	11-11-2022	fredag							
	12-11-2022	lørdag							
	13-11-2022	søndag							
46	14-11-2022	mandag							
	15-11-2022	tirsdag	17:30	11-12	Tempo	Fælledparken	3 x 10 min.(ae2-ae3)/p: 3 min. jog		
	16-11-2022	onsdag							
	17-11-2022	torsdag	17:30	12-14	Intervaller	Nordhavn	4-6 x 1000m(ae3-AT)/p: 90 sek.		
	18-11-2022	fredag							
	19-11-2022	lørdag							
	20-11-2022	søndag							
47	21-11-2022	mandag							
	22-11-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur				
	23-11-2022	onsdag							
	24-11-2022	torsdag	17:30	10-12	Intervaller	Fælledparken	2 x (3-4 x 800m(AT)/p: 90 sek.)/sp: 3 min.		
	25-11-2022	fredag							
	26-11-2022	lørdag							
	27-11-2022	søndag							
48	28-11-2022	mandag							
	29-11-2022	tirsdag	17:30	9-11	Tempo	Sortedam Dossering	2-3 x 2 km(ae2-ae3)/p: 2 min.		
	30-11-2022	onsdag							
	1-12-2022	torsdag	17:30	10	Intervaller	Fælledparken	1600m(ae3) + 1000m(AT) + 3 x 600m(an1)/p: 90 sek.		
	2-12-2022	fredag							
	3-12-2022	lørdag							
	4-12-2022	søndag							
49	5-12-2022	mandag							
	6-12-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur				
	7-12-2022	onsdag							
	8-12-2022	torsdag	17:30	11-13	Intervaller	Fælledparken	7 min (AT)/p: 2 min. + 10 x 1 min(AT-an1)/p: 45 sek.		
	9-12-2022	fredag							
	10-12-2022	lørdag							
	11-12-2022	søndag							
50	12-12-2022	mandag							
	13-12-2022	tirsdag	17:30	10-13	Tempo	Hellerup	5-8 km tempo (ae2-ae3)		
	14-12-2022	onsdag							
	15-12-2022	torsdag	17:30	9-11	Intervaller	Sortedam Dossering	4-6 x 800m(AT)/p: 200m jog		
	16-12-2022	fredag							
	17-12-2022	lørdag							
	18-12-2022	søndag							
51	19-12-2022	mandag							
	20-12-2022	tirsdag	17:30	11-14	Rolig tur				
	21-12-2022	onsdag							
	22-12-2022	torsdag	17:30	9-11	Intervaller	Fælledparken	4-6 x 1000m(ae3-AT)/p: 90 sek.		
	23-12-2022	fredag							
	24-12-2022	lørdag							
	25-12-2022	søndag							
52	26-12-2022	mandag							
	27-12-2022	tirsdag	17:30	13	Tempo	Fælledparken	3000m(ae2)/p: 500m jog + 2000m(ae3)/p: 500m jog + 1000m(AT)/p: 500m jog		
	28-12-2022	onsdag							
	29-12-2022	torsdag	17:30	9-10	Intervaller	Fælledparken	2-3 x (1000m(ae3-AT)+600m(AT-an1))/p: 2 min.		
	30-12-2022	fredag							
	31-12-2022	lørdag		5-21,1	Konkurrence	Nytårsløbet			
	1-1-2023	søndag							

