

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
26	27-6-2022	mandag						Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	28-6-2022	tirsdag	17:30	12 km	Interval	Strødamvej	6 x differentieret intervaller	
	29-6-2022	onsdag						
	30-6-2022	torsdag	17:30	10 km	Interval	Emdrup Sø	6 x 500 m	
	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	Ryparken	6 x 500 m I-pace	
	6-7-2022	onsdag						
	7-7-2022	torsdag	17:30	12 km	I-pace	Utterslev mose	4 x 500 m	
	8-7-2022	fredag						
	9-7-2022	lørdag						
	10-7-2022	søndag						
28	11-7-2022	mandag						
	12-7-2022	tirsdag	17:30	11 km	Interval	Langelinie	6 x 500 m I-pace	
	13-7-2022	onsdag						
	14-7-2022	torsdag	17:30	13 km	I-pace	Bellahøj	4 x 600 m	
	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	Ørstedsparken	7 x 500 m I-pace	
	20-7-2022	onsdag						
	21-7-2022	torsdag	17:30		I-pace	Christianshavn	4 x 800 m	
	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	Kastellet	8 x 1700 m I-pace	
	27-7-2022	onsdag						
	28-7-2022	torsdag	17:30		I-pace	Carlsbergbyen	4 x 800 m	
	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	Kastellet	8 x 1700 m T-pace	
	3-8-2022	onsdag						
	4-8-2022	torsdag	17:30	12 km	T-pace	Charlottenlund Slot	3 x 1500 m	
	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	12 km	Interval	Dyssegård	3 x 1000 m T-pace	
	10-8-2022	onsdag						
	11-8-2022	torsdag	17:30		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	12 km	Interval	Tranegårdsvej	2 x 1500 m T-pace	
	17-8-2022	onsdag						
	18-8-2022	torsdag	17:30	12 km	T-pace	Operaen	2 x 2000 m	
	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	11 km	Interval	Kastellet	3 x 1700 m T-pace	
	24-8-2022	onsdag						
	25-8-2022	torsdag	17:30	12 km	T-pace	Dybbelsbro	3 x 2000	
	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	5 km		Fælledparken	Vi hjælper til på DHL-stafet	
	31-8-2022	onsdag						
	1-9-2022	torsdag	17:30	12 km	1/2M-pace	Bispebjerg Kirkegård		
	2-9-2022	fredag		5 km	Konkurrence	Fælledparken	DHL Stafet	
	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	Kildevældsparken	6 x 500 m I-pace	
	7-9-2022	onsdag						
	8-9-2022	torsdag	17:30	10 km		Lersøparken	4 x 1000 m	
	9-9-2022	fredag						
	10-9-2022	lørdag						
	11-9-2022	søndag	9:00	12 km	Long Slow Distance			
37	12-9-2022	mandag						
	13-9-2022	tirsdag	17:30	10 km	Interval	Lersø Park Allé	6 x 500 m I-pace	
	14-9-2022	onsdag						
	15-9-2022	torsdag	17:30	10 km	1/2M-pace	Kongens Have		
	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	Svanemøllehavnen		
	21-9-2022	onsdag						
	22-9-2022	torsdag	17:30	10 km	I-pace	Den Grønne Sti	6 x 400 m I-pace	
	23-9-2022	fredag						
	24-9-2022	lørdag						
	25-9-2022	søndag						
39	26-9-2022	mandag						
	27-9-2022	tirsdag	17:30		Interval		Sct. Jørgens Sø 6 x 500 m	
	28-9-2022	onsdag						
	29-9-2022	torsdag	17:30	10 km	I-pace	Christianshavns kanal	3 x 1000 m	
	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	Teknik	Hellerup		
	5-10-2022	onsdag						
	6-10-2022	torsdag	17:30	8 km	Højintens træning	Konditaget Lüdørs		
	7-10-2022	fredag						
	8-10-2022	lørdag						
	9-10-2022	søndag						
41	10-10-2022	mandag						
	11-10-2022	tirsdag	17:30	10 km	Interval	Ørstedsparken	7 x 500 m I-pace	
	12-10-2022	onsdag						

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
	13-10-2022	torsdag	17:30	10 km	Differentieret	Stadion	3 x (400 m half pace - 400 m 5 km pace - 400 m half pace)
	14-10-2022	fredag					
	15-10-2022	lørdag					
	16-10-2022	søndag					
42	17-10-2022	mandag					
	18-10-2022	tirsdag	17:30	11 km	Interval	Bispebjerg	Grundtvigskirken 7 x 400 m
	19-10-2022	onsdag					
	20-10-2022	torsdag	17:30	11 km	Udholdenhed		Grønt lys tur
	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	Teknik	Nordhavn	
	26-10-2022	onsdag					
	27-10-2022	torsdag	17:30	12 km	Tempo		Cirkelbroen 5 x 800 m
	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	Langelinie	6 x 500 m I-pace
	2-11-2022	onsdag					
	3-11-2022	torsdag	17:30	11 km	T-pace	Kastellet	3 x 1700 m T-pace
	4-11-2022	fredag					
	5-11-2022	lørdag					
	6-11-2022	søndag					
45	7-11-2022	mandag					
	8-11-2022	tirsdag	17:30	10 km	Interval		De Gamles By
	9-11-2022	onsdag					
	10-11-2022	torsdag	17:30		Differentieret	Gentofte Hospital	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
	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		Interval		De Gamles By 10 x 100 m
	16-11-2022	onsdag					
	17-11-2022	torsdag	17:30	12 km	I-pace	Bellahej	6 x 500 m
	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	Interval	Den Grønne Sti	4 x 500 m I-pace
	23-11-2022	onsdag					
	24-11-2022	torsdag	17:30	10 km	I-pace	Gentofte	6 x 500 m
	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	Nyhavn	6 x 500 m I-pace
	30-11-2022	onsdag					
	1-12-2022	torsdag	17:30	12 km	I-pace	Dybbelsbro	6 x 500 m
	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		Interval		
	7-12-2022	onsdag					
	8-12-2022	torsdag	17:30			Akvarieturen	
	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	Interval	Havnefronten	Louica-optog i kbh. kanaler
	14-12-2022	onsdag					
	15-12-2022	torsdag	17:30	11 km	I-pace		Frederiksberg Dirch Passer 6 x 500 m I-pace
	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		Interval	Strødamvej	6 x differentieret intervaller
	21-12-2022	onsdag					
	22-12-2022	torsdag	17:30	12 km	Fartleg		DAC 800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
	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	Interval	Magrethevej	4 x 500 m I-pace
	28-12-2022	onsdag					
	29-12-2022	torsdag	17:30	11 km	I-pace	Dyssegård	4 X 800 m
	30-12-2022	fredag					
	31-12-2022	lørdag					
	1-1-2023	søndag			Konkurrence	Nytårsløbet	

Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)