

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse
27	4-7-2022	mandag					
	5-7-2022	tirsdag	6:30	12	T-pace: 4-5 x 1200 (AT)	Tracks / Stadion	4800-6000
	6-7-2022	onsdag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	7-7-2022	torsdag	6:30	12	T-pace: 10 x 3+1min	Kenyapas	6000-8000
	8-7-2022	fredag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	9-7-2022	lørdag					
	10-7-2022	søndag		LSD	LSD - selvtræning		
28	11-7-2022	mandag					
	12-7-2022	tirsdag	6:30	10	T-pace: 4-6 x 1000 (AT)	Tracks / Stadion	4000-6000
	13-7-2022	onsdag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	14-7-2022	torsdag	6:30	12	T-pace: 3 x 1700	Kastellet	5100
	15-7-2022	fredag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	16-7-2022	lørdag					
	17-7-2022	søndag		LSD	LSD - selvtræning		
29	18-7-2022	mandag					
	19-7-2022	tirsdag	6:30	10	AT/I-pace: 3 x (800(AT)+400(I)+800(AT)) 400m jog pause	Tracks / Stadion	6000
	20-7-2022	onsdag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	21-7-2022	torsdag	6:30	12	T-pace: 3 x 2000	On tour	6000
	22-7-2022	fredag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	23-7-2022	lørdag					
	24-7-2022	søndag		LSD	LSD - selvtræning		
30	25-7-2022	mandag					
	26-7-2022	tirsdag	6:30	11	I-pace: 5x200 + 4x400 + 3x600 - 3 min pause mellem de 3 sæt; 1,5/2/2,5 min pause	Tracks / Stadion	4400
	27-7-2022	onsdag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	28-7-2022	torsdag	6:30	12	M;HM;AT: 3km;2km;1km - 1000m jog pause	On tour	6000
	29-7-2022	fredag	6:30	6-9km	Juli-ruten	Juli-ruten	Juli-ruten
	30-7-2022	lørdag					
	31-7-2022	søndag		LSD	LSD - selvtræning		
31	1-8-2022	mandag					
	2-8-2022	tirsdag	6:30	11	I-pace: 2x400;2x800;1x1200;2x800;2x400	Tracks / Stadion	6000
	3-8-2022	onsdag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	4-8-2022	torsdag	6:30	12	T-pace: 12 x 2+2min	Kenyapas	4500-6000
	5-8-2022	fredag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	6-8-2022	lørdag					
	7-8-2022	søndag		LSD	HM Fællestræning		
32	8-8-2022	mandag					
	9-8-2022	tirsdag	6:30	9	I-pace: 5-7x400; 2min jog-pause (race-pace)	Tracks / Stadion	2000-2800
	10-8-2022	onsdag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	11-8-2022	torsdag	18:00	10	R-pace: 5k, 10k	Sparta Havneløb	5-10 km i alt
	12-8-2022	fredag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	13-8-2022	lørdag					
	14-8-2022	søndag		LSD	HM Fællestræning		
33	15-8-2022	mandag					
	16-8-2022	tirsdag	6:30	10	T-pace: 5x800; 2min jog-pause	Tracks / Stadion	4000

	17-8-2022	onsdag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	18-8-2022	torsdag	6:30	12	T-pace: 2500+2000+1600; 3min jog-pause	Sneglen Fælledparken	6100
	19-8-2022	fredag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	20-8-2022	lørdag					
	21-8-2022	søndag		LSD	HM Fællestræning		
34	22-8-2022	mandag					
	23-8-2022	tirsdag	6:30	9	I-pace: 3 x (5x200, 1 min pause) 4 min pause ml sæt	Tracks / Stadion	3000
	24-8-2022	onsdag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	25-8-2022	torsdag	6:30	13	T-pace: 3x3000; 1000 jog pause	On tour	9000
	26-8-2022	fredag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	27-8-2022	lørdag					
	28-8-2022	søndag		LSD	HM Fællestræning		
35	29-8-2022	mandag					
	30-8-2022	tirsdag	6:30	10	I-pace: 2x(5x400, 1 min pause) 4 min pause ml sæt	Tracks / Stadion	4000
	31-8-2022	onsdag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	1-9-2022	torsdag	6:30	12	T-pace: 2x4000; 1000 jog pause	On tour	8000
	2-9-2022	fredag	6:30	6-9km	August-ruten	August-ruten	August-ruten
	3-9-2022	lørdag					
	4-9-2022	søndag		LSD	HM Fællestræning		
36	5-9-2022	mandag					
	6-9-2022	tirsdag	6:30	11	T-pace: 400,800,1200,1200,800,400 (1,2,2,2,2 pause)	Tracks / Stadion	4800
	7-9-2022	onsdag	6:30	6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	8-9-2022	torsdag	6:30	14	T-pace: 2x5000; 1000 jog pause	On tour	10000
	9-9-2022	fredag	6:30	6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	10-9-2022	lørdag					
	11-9-2022	søndag		LSD	HM Fællestræning		
37	12-9-2022	mandag					
	13-9-2022	tirsdag	6:30	10	T-pace: 5x800; 3min/400 jog-pause	Tracks / Stadion	4000
	14-9-2022	onsdag	6:30	6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	15-9-2022	torsdag	6:30	10	T-pace: 4x500; 2min jog-pause	Fælledparken Stjerneløb	2000
	16-9-2022	fredag	6:30	6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	17-9-2022	lørdag					
	18-9-2022	søndag	<b>11:15</b>	<b>21,1</b>	<b>HM Race-pace</b>	<b>CPH 1/2</b>	
38	19-9-2022	mandag					
	20-9-2022	tirsdag	6:30	10	E-pace: Rolig tur	On tour	10
	21-9-2022	onsdag	6:30	6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	22-9-2022	torsdag	6:30	10	E-pace: Rolig tur	On tour	10
	23-9-2022	fredag	6:30	6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	24-9-2022	lørdag					
	25-9-2022	søndag					
39	26-9-2022	mandag					
	27-9-2022	tirsdag					
	28-9-2022	onsdag		6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten
	29-9-2022	torsdag					
	30-9-2022	fredag		6-9km	September-ruten	September-ruten	September-ruten

	1-10-2022	lørdag					
	2-10-2022	søndag					
40	3-10-2022	mandag					
	4-10-2022	tirsdag					
	5-10-2022	onsdag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	6-10-2022	torsdag					
	7-10-2022	fredag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	8-10-2022	lørdag					
	9-10-2022	søndag					
41	10-10-2022	mandag					
	11-10-2022	tirsdag					
	12-10-2022	onsdag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	13-10-2022	torsdag					
	14-10-2022	fredag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	15-10-2022	lørdag					
	16-10-2022	søndag					
42	17-10-2022	mandag					
	18-10-2022	tirsdag					
	19-10-2022	onsdag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	20-10-2022	torsdag					
	21-10-2022	fredag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	22-10-2022	lørdag					
	23-10-2022	søndag					
43	24-10-2022	mandag					
	25-10-2022	tirsdag					
	26-10-2022	onsdag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	27-10-2022	torsdag					
	28-10-2022	fredag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	29-10-2022	lørdag			Træningsweekend, Maribo		
	30-10-2022	søndag			Træningsweekend, Maribo		
44	31-10-2022	mandag					
	1-11-2022	tirsdag					
	2-11-2022	onsdag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	3-11-2022	torsdag					
	4-11-2022	fredag	6:30	6-9km	Oktober-ruten	Oktober-ruten	Oktober-ruten
	5-11-2022	lørdag					
	6-11-2022	søndag					
45	7-11-2022	mandag					
	8-11-2022	tirsdag					
	9-11-2022	onsdag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	10-11-2022	torsdag					
	11-11-2022	fredag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	12-11-2022	lørdag					
	13-11-2022	søndag					
46	14-11-2022	mandag					
	15-11-2022	tirsdag					

	16-11-2022	onsdag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	17-11-2022	torsdag					
	18-11-2022	fredag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	19-11-2022	lørdag					
	20-11-2022	søndag					
47	21-11-2022	mandag					
	22-11-2022	tirsdag					
	23-11-2022	onsdag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	24-11-2022	torsdag					
	25-11-2022	fredag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	26-11-2022	lørdag					
	27-11-2022	søndag					
48	28-11-2022	mandag					
	29-11-2022	tirsdag					
	30-11-2022	onsdag	6:30	6-9km	November-ruten	November-ruten	November-ruten
	1-12-2022	torsdag					
	2-12-2022	fredag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	3-12-2022	lørdag					
	4-12-2022	søndag					
49	5-12-2022	mandag					
	6-12-2022	tirsdag					
	7-12-2022	onsdag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	8-12-2022	torsdag					
	9-12-2022	fredag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	10-12-2022	lørdag					
	11-12-2022	søndag					
50	12-12-2022	mandag					
	13-12-2022	tirsdag					
	14-12-2022	onsdag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	15-12-2022	torsdag					
	16-12-2022	fredag					
	17-12-2022	lørdag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	18-12-2022	søndag					
51	19-12-2022	mandag					
	20-12-2022	tirsdag					
	21-12-2022	onsdag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	22-12-2022	torsdag					
	23-12-2022	fredag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	24-12-2022	lørdag					
	25-12-2022	søndag					
52	26-12-2022	mandag					
	27-12-2022	tirsdag					
	28-12-2022	onsdag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	29-12-2022	torsdag					
	30-12-2022	fredag	6:30	6-9km	Jule-ruten	Jule-ruten	Jule-ruten
	31-12-2022	lørdag			Konkurrence	Nytårsløbet	

	1-1-2023	søndag					
--	----------	--------	--	--	--	--	--