

Uge	Dato	Dag	Tid	Distance	Træningsindhold	Rute	Beskrivelse	
26	27-6-2022	mandag	17:30	4,5 km	Fartleg	Kildevældsparken	Teknik. 3 runder i parken med øget tempo.	Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)
	28-6-2022	tirsdag						
	29-6-2022	onsdag	17:30	4,5 km	Fartleg	Østre anlæg	Teknik. Fartleg	
	30-6-2022	torsdag						
27	1-7-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning		
	2-7-2022	lørdag						
	3-7-2022	søndag						
	4-7-2022	mandag	17:30	4,5 km	Fartleg	Amorparken	Teknik. Stafet med 4 forskellige ruter.	
28	5-7-2022	tirsdag						
	6-7-2022	onsdag	17:30	5 km	Trappetræning	Konditaget Lüders	Sjove øvelser på trappen. 2 x tempoløb til toppen og ned.	
	7-7-2022	torsdag						
	8-7-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning		
29	9-7-2022	lørdag						
	10-7-2022	søndag						
	11-7-2022	mandag	17:30	5 km	Differentieret	Stadion	Styrketræning og 4 x 400 m tempo på stadion.	
	12-7-2022	tirsdag						
30	13-7-2022	onsdag	17:30	5,5 km	Bakke-træning	Panum	Bakke-træning og fartleg. 3 runder ved Mærsktårnet.	
	14-7-2022	torsdag						
	15-7-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning		
	16-7-2022	lørdag						
31	17-7-2022	søndag						
	18-7-2022	mandag	17:30	5,5 km	Fartleg	Østre anlæg	Bakker - tempoløb - stafet.	
	19-7-2022	tirsdag						
	20-7-2022	onsdag	17:30	5,5 km	Interval	Bispebjerg Lersøparken	4 x 200 meter intervaller.	
32	21-7-2022	torsdag						
	22-7-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning		
	23-7-2022	lørdag						
	24-7-2022	søndag						
33	25-7-2022	mandag	17:30	5,5 km	Interval	Svanemøllehavnen	4 x 250 m intervaller.	
	26-7-2022	tirsdag						
	27-7-2022	onsdag	17:30	6 km	Fartleg	Østerbro	Temposkift imellem lygtepæle (ca. 1000 m)	
	28-7-2022	torsdag						
34	29-7-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning		
	30-7-2022	lørdag						
	31-7-2022	søndag						
	1-8-2022	mandag	17:30	6 km	Teknik	Svaneknoppen	Teknik og 3 x 500 m tempo (badetur hvis vejret er godt)	Mælkesyretræning (Lange intervaller/ T-pace)
2-8-2022	tirsdag							
3-8-2022	onsdag	17:30	6,5 km	Tempo	Hellerup	3 x 4 minutter 30-20-10 (badetur hvis vejret er godt)		
4-8-2022	torsdag							
35	5-8-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning		
	6-8-2022	lørdag						
	7-8-2022	søndag						
	8-8-2022	mandag	17:30	7 km	Tempo	Strødamvej	Pyramideintervaller	
36	9-8-2022	tirsdag						
	10-8-2022	onsdag	18:30	6,5 km	Roligt løb	Kastellet	Vi snuser til 'Havneløbet's rute. 6 x 200 m interval.	
	11-8-2022	torsdag	18:00	5 km	Konkurrence	Havneløbet		
	12-8-2022	fredag						
37	13-8-2022	lørdag						
	14-8-2022	søndag						
	15-8-2022	mandag	17:30	7 km	Tempo	Bispebjerg Lersøparken	3 x 600 m tempo	
	16-8-2022	tirsdag						
38	17-8-2022	onsdag	17:30	7,5 km	Bakke-træning	Østre anlæg	Teknik. Fartleg	
	18-8-2022	torsdag						
	19-8-2022	fredag	17:30	5 km	Roligt løb	Selvtræning		
	20-8-2022	lørdag						
39	21-8-2022	søndag						
	22-8-2022	mandag	17:30	7,5 km	Tempo	Kastellet	2 x 900 m tempo (en runde på toppen, pause halvvejs)	
	23-8-2022	tirsdag						
	24-8-2022	onsdag	17:30	7,5 km	Fartleg	Den Grønne Sti	Temporyk mellem lygtepæle 2 x 1000 m.	
40	25-8-2022	torsdag						
	26-8-2022	fredag		5 km	Roligt løb	Selvtræning		
	27-8-2022	lørdag						
	28-8-2022	søndag						
41	29-8-2022	mandag	17:30	8 km	Distance	Emdrup Sø	Teknik. 3 x 500 m tempo (langs Lundehusvej)	
	30-8-2022	tirsdag						
	31-8-2022	onsdag	17:30	7,5 km	Interval	Hellerup	6 x 2 minutter intervaller	
	1-9-2022	torsdag						
42	2-9-2022	fredag		5 km	Konkurrence	DHL Stafetten	Spartamedlemmer deltager i DHL-stafetten fredag	
	3-9-2022	lørdag						
	4-9-2022	søndag						
	5-9-2022	mandag	17:30	8 km	Fartleg	Ryparken	Teknik, bakke og fartleg i Ryvangens Naturpark.	Nedtræning (Mindre volume/høj intensitet)
6-9-2022	tirsdag							
7-9-2022	onsdag	17:30	8,5 km	Tempo	Bispebjerg	2 x 1000 meter tempo.		
8-9-2022	torsdag							
43	9-9-2022	fredag		5 km	Roligt løb	Selvtræning		
	10-9-2022	lørdag						
	11-9-2022	søndag						
	12-9-2022	mandag	17:30	8,5 km	Tempo	Magrethevej	3 x 700 m tempo.	
44	13-9-2022	tirsdag						
	14-9-2022	onsdag	17:30	9 km	Fartleg	Den Grønne Sti	2 x 5 minutter 30-20-10.	
	15-9-2022	torsdag						
	16-9-2022	fredag		5 km	Roligt løb	Selvtræning		
45	17-9-2022	lørdag						
	18-9-2022	søndag						
	19-9-2022	mandag	17:30	9 km	Interval	Kongens Have	Stafet: 4 x 400m - skiftevis styrke og løb.	
	20-9-2022	tirsdag						
46	21-9-2022	onsdag	17:30	9,5 km	Fartleg	Bernstorffsvej	Kongens efterfølger og andre fartlege.	
	22-9-2022	torsdag						
	23-9-2022	fredag		5 km	Roligt løb	Selvtræning		
	24-9-2022	lørdag						
47	25-9-2022	søndag						
	26-9-2022	mandag	17:30	9,5 km	Tempo	Bispebjerg Mosen	3 x 800 m tempo.	
	27-9-2022	tirsdag						
	28-9-2022	onsdag	17:30	9,5 km	Fartleg	Nordhavn	Teknik og fartleg.	
48	29-9-2022	torsdag						
	30-9-2022	fredag		6 km	Roligt løb	Selvtræning		
	1-10-2022	lørdag						
	2-10-2022	søndag						
49	3-10-2022	mandag	17:30	9 km	Tempo	Bispebjerg Lersøparken	3 x 1000 m tempo.	Basistræning (Opbygning, styrke, teknik)
	4-10-2022	tirsdag						
	5-10-2022	onsdag	17:30	9 km	Tempo	Magrethevej	Teknik. 2 x 800 m tempo.	
	6-10-2022	torsdag						
50	7-10-2022	fredag		6 km	Roligt løb	Selvtræning		
	8-10-2022	lørdag						
	9-10-2022	søndag						
	10-10-2022	mandag	17:30	10 km	Roligt løb	Langelinie	Hurra, vi har nået 10 km.	

	11-10-2022	tirsdag					
	12-10-2022	onsdag	17:30	10 km	Fartleg	Østerbro	Teknik og fartleg.
	13-10-2022	torsdag					
	14-10-2022	fredag		6 km	Roligt løb	Selvtræning	
	15-10-2022	lørdag					
	16-10-2022	søndag					
42	17-10-2022	mandag	17:30	10 km	Differentieret	Hellerup	I denne uge prøver vi et af Spartas andre hold.
	18-10-2022	tirsdag					
	19-10-2022	onsdag	17:30	10 km	Differentieret	Nyhavn	I denne uge prøver vi et af Spartas andre hold.
	20-10-2022	torsdag					
	21-10-2022	fredag		5 km	Roligt løb	Selvtræning	
	22-10-2022	lørdag					
	23-10-2022	søndag					
43	24-10-2022	mandag	17:30	8 km	Interval	Ørstedsparken	6 x 400 m intervaller.
	25-10-2022	tirsdag					
	26-10-2022	onsdag	17:30	5 km	Konkurrence	Fælledparken	
	27-10-2022	torsdag					
	28-10-2022	fredag		6 km	Roligt løb	Selvtræning	
	29-10-2022	lørdag					
	30-10-2022	søndag					
44	31-10-2022	mandag	17:30	4,5 km	Fartleg	Kildevældsparken	Start op: Teknik. 3 runder i parken - fartleg.
	1-11-2022	tirsdag					
	2-11-2022	onsdag	17:30	4,5 km	Fartleg	Østerbro	Teknik og fartleg.
	3-11-2022	torsdag					
	4-11-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	5-11-2022	lørdag					
	6-11-2022	søndag					
45	7-11-2022	mandag	17:30	4,5 km	Teknik	Amorparken	Teknik og fartleg.
	8-11-2022	tirsdag					
	9-11-2022	onsdag	17:30	5 km	Bakke-træning	Panum	Teknik og fartleg
	10-11-2022	torsdag					
	11-11-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	12-11-2022	lørdag					
	13-11-2022	søndag					
46	14-11-2022	mandag	17:30	5 km	Differentieret	Stadion	Styrketræning og 4 x 400 m tempo på stadion.
	15-11-2022	tirsdag					
	16-11-2022	onsdag	17:30	5,5 km	Trappetræning	Konditaget Lüders	Sjove øvelser på trappen. 2 x tempoløb til toppen og ned.
	17-11-2022	torsdag					
	18-11-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	19-11-2022	lørdag					
	20-11-2022	søndag					
47	21-11-2022	mandag	17:30	5,5 km	Fartleg	Svaneknoppen	Teknik og fartleg
	22-11-2022	tirsdag					
	23-11-2022	onsdag	17:30	5,5 km	Interval	Bispebjerg Lersøparken	4 x 250 m
	24-11-2022	torsdag					
	25-11-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	26-11-2022	lørdag					
	27-11-2022	søndag					
48	28-11-2022	mandag	17:30	5,5 km	Interval	Svanemøllehavnen	4 x 300 m interval
	29-11-2022	tirsdag					
	30-11-2022	onsdag	17:30	6 km	Fartleg	Østerbro	Temporyk og 'Kongen og hans efterfølger'
	1-12-2022	torsdag					
	2-12-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	3-12-2022	lørdag					
	4-12-2022	søndag					
49	5-12-2022	mandag	17:30	6 km	Interval	Stadion	4 x 400 m interval
	6-12-2022	tirsdag					
	7-12-2022	onsdag	17:30	6,5 km	Tempo	Hellerup	2 x 1000 m tempo
	8-12-2022	torsdag					
	9-12-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	10-12-2022	lørdag					
	11-12-2022	søndag					
50	12-12-2022	mandag	17:30	6,5 km	Interval	Strødamvej	Pyramideintervaller
	13-12-2022	tirsdag					
	14-12-2022	onsdag	17:30	7 km	Tempo	Kastellet	2 x 900 m tempo på toppen.
	15-12-2022	torsdag					
	16-12-2022	fredag		4 km	Roligt løb	Selvtræning	
	17-12-2022	lørdag					
	18-12-2022	søndag					
51	19-12-2022	mandag	17:30	7 km	Tempo	Bispebjerg Lersøparken	Teknik. 4 x 500 m tempo
	20-12-2022	tirsdag					
	21-12-2022	onsdag	17:30	7,5 km	Fartleg	Havnefronten	Temporyk og andre sjove julelege til at holde varmen.
	22-12-2022	torsdag					
	23-12-2022	fredag		5 km	Roligt løb	Selvtræning	
	24-12-2022	lørdag					
	25-12-2022	søndag					
52	26-12-2022	mandag	17:30	7,5 km	Roligt løb	Selvtræning	
	27-12-2022	tirsdag					
	28-12-2022	onsdag	17:30	8 km	Tempo	Den Grønne Sti	Teknik. 3 x 1000 m tempo
	29-12-2022	torsdag					
	30-12-2022	fredag					
	31-12-2022	lørdag	9:30	5 km	Konkurrence	Nytårsløbet	
	1-1-2023	søndag					

Iltoptagelse (Korte intervaller/I-pace)