

10 til Halvmarathon				Ugentligt ekstra træning
Uge	Dag	Dato	Aktivitet	
2	Tirsdag	11-08-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	13-08-2026	Tempo	
	Lørdag	15-08-2026	10-12 km LSD	
3	Tirsdag	18-08-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	20-08-2026	Tempo	
	Lørdag	22-08-2026	10-12 km LSD	
4	Tirsdag	25-08-2026	Berings stafetten	Evt. 5km
	Torsdag	27-08-2026	Tempo	
	Lørdag	29-08-2026	10-12 km LSD	
5	Tirsdag	01-09-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	03-09-2026	Tempo	
	Lørdag	05-09-2026	12-14 km LSD	
6	Tirsdag	08-09-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	10-09-2026	Tempo	
	Lørdag	12-09-2026	Horsensløbet	
7	Tirsdag	15-09-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	17-09-2026	Tempo	

	Lørdag	19-09-2026	Selvtræning - søndag halvmarathon København	
8	Tirsdag	22-09-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	24-09-2026	Tempo	
	Lørdag	26-09-2026	12-14 km LSD	
9	Tirsdag	29-09-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	01-10-2026	Tempo	
	Lørdag	03-10-2026	10-12 km LSD	
10	Tirsdag	06-10-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	08-10-2026	Tempo	
	Lørdag	10-10-2026	10 - 12 km / Harzen	
11	Tirsdag	13-10-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	15-10-2026	Tempo	
	Lørdag	17-10-2026	Selvtræning - søndag Vejle Ådal	
12	Tirsdag	20-10-2026	Intervaltræning	Evt. 5km
	Torsdag	22-10-2026	Tempo	
	Lørdag	24-10-2026	12-14 km LSD / søndag himmelbjergs løbet	
13	Tirsdag	27-10-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	29-10-2026	Tempo	

	Lørdag	31-10-2026	12-14 km LSD	
14	Fredag	03-11-2026	Intervaltræning	
	Søndag	05-11-2026	Tempo	
	Tirsdag	07-11-2026	12-14 km LSD	
15	Tirsdag	10-11-2026	Bakker	Evt. 5km
	Torsdag	12-11-2026	Kort tur - trænermøde	
	Lørdag	14-11-2026	12-14 km LSD	
16	Tirsdag	17-11-2026	vinter træning	Evt. 5km
	Torsdag	19-11-2026	vinter træning	
	Lørdag	21-11-2026	vinter træning	
17	Tirsdag	24-11-2026	vinter træning	Evt. 5km
	Torsdag	26-11-2026	vinter træning	
	Lørdag	28-11-2026	vinter træning	
18	Tirsdag	01-12-2026	vinter træning	Evt. 5km
	Torsdag	03-12-2026	vinter træning	
	Lørdag	05-12-2026	vinter træning	
19	Tirsdag	08-12-2026	vinter træning	Evt. 5km
	Torsdag	10-12-2026	vinter træning	

	Lørdag	12-12-2026	vinter træning	
20	Tirsdag	15-12-2026	vinter træning	Evt. 5km
	Torsdag	17-12-2026	vinter træning	
	Lørdag	19-12-2026	vinter træning	