

Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt selvtræning
5	Tirsdag	31-01-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 5 min MT + 5 min HMT, pause: 4 min jog Afjog	15 min opvarmning 20 min moderat 10 min MT 5 min jog
	Torsdag	02-02-2023	Opvarmning 7½ min MT 7½ min HMT Afjog	10 min MT 15 min afjog
	Lørdag	04-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 1 km MT 500 m HMT 500 m AT 5 min jog 6 x 3½ min AT, pause: 2 min jog Afjog	
6	Tirsdag	07-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 7½ min MT + 5 min HMT, pause: 4 min jog Afjog	15 min opvarmning 20 min moderat 10 min MT 5 min jog
	Torsdag	09-02-2023	Opvarmning 10 min MT 10 min HMT Afjog	10 min MT 20 min afjog
	Lørdag	11-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 1 km MT 500 m HMT 500 m AT 5 min jog 7 x 3½ min AT, pause: 2 min jog Afjog	
7	Tirsdag	14-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 7½ min MT + 7½ min HMT, pause: 4 min jog Afjog	20 min opvarmning 20 min moderat 15 min MT 5 min jog
	Torsdag	16-02-2023	Opvarmning 12½ min MT 12½ min HMT Afjog	10 min MT 20 min afjog
	Lørdag	18-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 1 km MT 500 m HMT 500 m AT 5 min jog 8 x 3½ min AT, pause: 2 min jog Afjog	
	Tirsdag	21-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3½ min AT + 2 min 10K, pause: 2½ min jog Afjog	20 min opvarmning 20 min moderat 15 min MT 5 min jog

8	Torsdag	23-02-2023	Opvarmning 5 min MT 5 min HMT 5 min jog 5 min MT 5 min HMT Afjog	10 min MT 15 min afjog
	Lørdag	25-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K, pause: 5 min jog Afjog	
9	Tirsdag	28-02-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 6 min AT, pause: 2½ min jog Afjog	25 min opvarmning 20 min moderat 15 min MT 5 min jog 10 min MT 20 min afjog
	Torsdag	02-03-2023	Opvarmning 7½ min MT 7½ min HMT 5 min jog 7½ min MT 7½ min HMT Afjog	
	Lørdag	04-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT, pause: 5 min jog Afjog	
10	Tirsdag	07-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 4 min AT, pause: 2 min jog Afjog	25 min opvarmning 25 min moderat 15 min MT 5 min jog 15 min MT 20 min afjog
	Torsdag	09-03-2023	Opvarmning 10 min MT 10 min HMT 5 min jog 10 min MT 10 min HMT Afjog	
	Lørdag	11-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K, pause: 5 min jog Afjog	
11	Tirsdag	14-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3½ min AT + 2 min 10K, pause: 2 min jog Afjog	25 min opvarmning 20 min moderat 20 min MT 5 min jog 10 min MT 15 min afjog
	Torsdag	16-03-2023	Opvarmning 5 min MT 5 min HMT 5 min jog 5 min MT 5 min HMT Afjog	

	Lørdag	18-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K, pause: 5 min jog Afjog	
12	Tirsdag	21-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	25 min opvarmning 25 min moderat 20 min MT 5 min jog
	Torsdag	23-03-2023	Opvarmning 7½ min MT 7½ min HMT 5 min jog 7½ min MT 7½ min HMT Afjog	15 min MT 20 min afjog
	Lørdag	25-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT, pause: 5 min jog Afjog	
13	Tirsdag	28-03-2023	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 4½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	25 min opvarmning 30 min moderat 20 min MT 5 min jog
	Torsdag	30-03-2023	Opvarmning 10 min MT 10 min HMT 5 min jog 10 min MT 10 min HMT Afjog	15 min MT 25 min afjog
	Lørdag	01-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K, pause: 5 min jog Afjog	
14	Tirsdag	04-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4 min 10K, pause: 2 min jog Afjog	20 min opvarmning 25 min moderat 10 min MT 5 min jog
	Torsdag	06-04-2023	Opvarmning 5 min HMT 5 min AT Afjog	10 min MT 20 min afjog
	Lørdag	08-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT, pause: 5 min jog Afjog	
	Tirsdag	11-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 2 min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	30 min opvarmning 30 min moderat 20 min MT 5 min jog

15	Torsdag	13-04-2023	Opvarmning 7½ min MT 7½ min HMT 5 min jog 7½ min MT 7½ min HMT Afjog	15 min MT 25 min afjog
	Lørdag	15-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT, pause: 5 min jog Afjog	
16	Tirsdag	18-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 2 min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	20 min opvarmning 10 min moderat 10 min MT 10 min HMT 5 min jog 15 min MT 15 min HMT 5 min jog 12½ min MT 12½ min HMT 25 min afjog
	Torsdag	20-04-2023	Opvarmning 5 min MT 5 min HMT 5 min jog 5 min MT 5 min HMT Afjog	
	Lørdag	22-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K, pause: 5 min jog Afjog	
17	Tirsdag	25-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 4½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	25 min opvarmning 25 min moderat 20 min MT 5 min jog 15 min MT 20 min afjog
	Torsdag	27-04-2023	Opvarmning 7½ min MT 7½ min HMT 5 min jog 7½ min MT 7½ min HMT Afjog	
	Lørdag	29-04-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K + 2½ min MT + 2 min 10K, pause: 5 min jog Afjog	
18	Tirsdag	02-05-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 2½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	15 min opvarmning 15 min moderat 20 min MT 10 min afjog
	Torsdag	04-05-2023	Opvarmning 10 min MT 10 min HMT Afjog	
	Lørdag	06-05-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 2½ min MT + 2 min 10K Afjog	

19	Tirsdag	09-05-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 4 min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	
	Fredag	12-05-2022	Opvarmning 3 x 2 min MT, pause: 1 min jog Afjog	
	Søndag	14-05-2022	Copenhagen Marathon	