

Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt selvtræning
46	Tirsdag	15-11-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT Spurtøvelser 5 min jog 3 min AT Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 3 km jog 3 km moderat 2 km MT
	Torsdag	17-11-2022	Opvarmning 15 min MT - HMT 10 min jog 15 min MT - HMT Afjog	1 km afjog I alt 18 km
	Lørdag	19-11-2022	Opvarmning 3 min MAX 30 min jog 9 min MAX Afjog	
47	Tirsdag	22-11-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT Spurtøvelser 5 min jog 3 min AT Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 4 km jog 4 km moderat 2 km MT
	Torsdag	24-11-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT 10 min jog 10 min MT - HMT Afjog	1 km afjog I alt 20 km
	Lørdag	26-11-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 6 min AT - An1, pause: 5 min jog Afjog	
48	Tirsdag	29-11-2022	Opvarmning 5 min HMT Spurtøvelser 5 min jog 5 min AT Afjog	3 km opvarmning 6 km moderat 4 km MT 4 km jog 6 km moderat 1 km afjog
	Torsdag	01-12-2022	Opvarmning 15 min MT - HMT 10 min jog 15 min MT - HMT Afjog	I alt 24 km
	Lørdag	03-12-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 5 min AT - An1, pause: 4 min jog Afjog	
	Tirsdag	06-12-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT Spurtøvelser 5 min jog 5 min AT Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 3 km jog 3 km moderat 1 km MT

49	Torsdag	08-12-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT 10 min jog 10 min MT - HMT Afjog	1 km afjog I alt 17 km
	Lørdag	10-12-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 3 min AT - An1, pause: 3 min jog Afjog	
50	Tirsdag	13-12-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT Spurtøvelser 5 min jog 5 min AT Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 3 km MT 3 km jog 3 km moderat 1 km MT 1 km afjog I alt 18 km
	Torsdag	15-12-2022	Opvarmning 3 x 10 min MT - HMT, pause: 5 min jog Afjog	
	Lørdag	17-12-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 3 min AT - An1, pause: 3 min jog Afjog	
51	Tirsdag	20-12-2022	Opvarmning 3 min MAX 30 min jog 9 min MAX Afjog	3 km opvarmning 5 km moderat 2 km MT 3 km jog 5 km moderat 1 km MT 1 km afjog I alt 20 km
	Torsdag	22-12-2022	Opvarmning 20 min MT - HMT 10 min jog 15 min MT - HMT Afjog	
	Lørdag	24-12-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 3 min AT - An1, pause: 3 min jog Afjog	
52	Tirsdag	27-12-2022	Opvarmning 10 min MT - HMT Spurtøvelser 5 min jog 5 min AT Afjog	4 km opvarmning 6 km moderat 2 km MT 3 km jog 5 km moderat 2 km MT 2 km afjog I alt 24 km
	Torsdag	29-12-2022	Opvarmning 20 min MT - HMT 10 min jog 20 min MT - HMT Afjog	
	Lørdag	31-12-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 4 min AT - An1, pause: 4 min jog Afjog	
	Tirsdag	03-01-2023	Opvarmning 4 min HMT Spurtøvelser 5 min jog 3 x 3 min AT, pause: 1½ min jog Afjog	4 km opvarmning 3 km moderat 2 km MT 2 km jog 3 km moderat 1 km MT

1	Torsdag	05-01-2023	Opvarmning 10 min MT - HMT 10 min jog 10 min MT - HMT Afjog	2 km afjog I alt 17 km
	Lørdag	07-01-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 3 min AT - An1, pause: 3 min jog Afjog	
2	Tirsdag	10-01-2023	Opvarmning 4 min HMT Spurtøvelser 5 min jog 4 x 3 min AT, pause: 1½ min jog Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 4 km MT 3 km jog 3 km moderat 1 km MT 1 km afjog I alt 19 km
	Torsdag	12-01-2023	Opvarmning 10 min MT - HMT 5 min jog 15 min MT - HMT 5 min jog 10 min MT - HMT Afjog	
	Lørdag	14-01-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 3 min AT - An1, pause: 3 min jog Afjog	
3	Tirsdag	17-01-2023	Opvarmning 4 min HMT Spurtøvelser 5 min jog 5 x 3 min AT, pause: 1½ min jog Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 4 km MT 4 km jog 4 km moderat 1 km MT 1 km afjog I alt 21 km
	Torsdag	19-01-2023	Opvarmning 20 min MT - HMT 10 min jog 20 min MT - HMT Afjog	
	Lørdag	21-01-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 3 min AT - An1, pause: 3 min jog Afjog	
4	Tirsdag	24-01-2023	Opvarmning 4 min HMT Spurtøvelser 5 min jog 6 x 3 min AT, pause: 1½ min jog Afjog	4 km opvarmning 6 km moderat 2 km MT 4 km jog 6 km moderat 2 km MT 1 km afjog I alt 25 km
	Torsdag	26-01-2023	Opvarmning 20 min MT - HMT 15 min jog 20 min MT - HMT Afjog	
	Lørdag	28-01-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 4 min AT - An1, pause: 4 min jog Afjog	