

1/2 marathon - Puls Poul og Paw

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
33	Tirsdag	16-08-2022	10 km (Bygholm sø)
	Torsdag	18-08-2022	14 km
	Lørdag	20-08-2022	18 - 20 km
34	Tirsdag	23-08-2022	Bakkeinterval (4 x bakker + 4 x lille bakke + 4 x trapper)
	Torsdag	25-08-2022	14 km
	Lørdag	27-08-2022	18 - 20 km
35	Tirsdag	30-08-2022	Interval 7 x 500 m med opsamling (Bygholm sø)
	Torsdag	01-09-2022	15 km
	Lørdag	03-09-2022	20 - 22 km
36	Tirsdag	06-09-2022	Purhøj min 2 1/2 omgang (mødested p-pladsen over for Purhøjvej 69)
	Torsdag	08-09-2022	15 km *
	Lørdag	10-09-2022	20 - 22 km
37	Tirsdag	13-09-2022	Interval 6 x 750 m med 2 min pause fra sidste mand. *
	Torsdag	15-09-2022	14 km *
	Lørdag	17-09-2022	18 - 20 km
38	Tirsdag	20-09-2022	Bakkeinterval (6 x bakker + 6 x lille bakke + 6 x trapper)
	Torsdag	22-09-2022	16 km
	Lørdag	24-09-2022	22 - 24 km

1/2 marathon - Puls Poul og Paw

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
39	Tirsdag	27-09-2022	Interval 6 x 1000 m opstart hver 7. minut (Bygholm sø)
	Torsdag	29-09-2022	16 km
	Lørdag	01-10-2022	Selvtræning 15 - 18 km
40	Tirsdag	04-10-2022	10 km (Bygholm sø)
	Torsdag	06-10-2022	Selvtræning 10 -14 km (Harzen)
	Lørdag	08-10-2022	Selvtræning 15 - 18 km (Harzen)
41	Tirsdag	11-10-2022	10 km (Bygholm sø)
	Torsdag	13-10-2022	14 km
	Lørdag	15-10-2022	22 - 24 km
42	Tirsdag	18-10-2022	Interval 250/500/750/1000/750/500/250 (Industrien) Efterårsferie
	Torsdag	20-10-2022	15 km Efterårsferie
	Lørdag	22-10-2022	22 - 24 km Vrads/Bryrup Efterårsferie
43	Tirsdag	25-10-2022	10 km (Bygholm sø)
	Torsdag	27-10-2022	10 km
	Lørdag	29-10-2022	Vejle Ådal Søndag d.30/10
44	Tirsdag	01-11-2022	Sjov sæson Novemer/December
	Torsdag	03-11-2022	
	Lørdag	05-11-2022	

1/2 marathon - Puls Poul og Paw

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
45	Tirsdag	08-11-2022	60`Tema
	Torsdag	10-11-2022	Bytur 10/14 km
	Lørdag	12-11-2022	Trail 18/22 km
46	Tirsdag	15-11-2022	60`Tema
	Torsdag	17-11-2022	Pandelampetur
	Lørdag	19-11-2022	Løb omkring Horsens 18/22 km
47	Tirsdag	22-11-2022	60`Tema
	Torsdag	24-11-2022	Bytur 10/14 km
	Lørdag	26-11-2022	Trail 18/22 km
48	Tirsdag	29-11-2022	60`Tema
	Torsdag	01-12-2022	Pandelampetur
	Fredag	03-12-2022	Løb omkring Horsens 18/22 km
49	Tirsdag	06-12-2022	60`Tema
	Torsdag	08-12-2022	Bytur 10/14 km
	Lørdag	10-12-2022	Trail 18/22 km
50	Tirsdag	13-12-2022	60`Tema
	Torsdag	15-12-2022	Pandelampetur
	Lørdag	17-12-2022	Løb omkring Horsens 18/22 km