

# Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt selvtræning
24	Tirsdag	13-06-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 7½ min MT + 2½ min HMT, pause: 3 min Jog Afjog	3 km Opvarmning 3 km Moderat 6 km MT 2 km HMT
	Torsdag	15-06-2023	Opvarmning 10 min MT 5 min HMT Afjog	3 km Afjog
	Lørdag	17-06-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 45 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
25	Tirsdag	20-06-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 10 min MT + 2½ min HMT, pause: 3 min Jog Afjog	3 km Opvarmning 4 km Moderat 8 km MT 2 km HMT
	Torsdag	22-06-2023	Opvarmning 15 min MT 5 min HMT Afjog	3 km Afjog
	Lørdag	24-06-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 45 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
26	Tirsdag	27-06-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 10 min MT + 5 min HMT, pause: 3 min Jog Afjog	3 km Opvarmning 5 km Moderat 9 km MT 3 km HMT
	Torsdag	29-06-2023	Opvarmning 17½ min MT 7½ min HMT Afjog	3 km Afjog
	Lørdag	01-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 45 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
27	Tirsdag	04-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 3½ min MT + 1½ min AT, pause: 1 min Jog Afjog	3 km Opvarmning 6 km Moderat 10 km MT 4 km HMT
	Torsdag	06-07-2023	Opvarmning 20 min MT 10 min HMT Afjog	3 km Afjog

	Lørdag	08-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 45 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
28	Tirsdag	11-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4 min HMT, pause: 1 min Jog Afjog	4 km Opvarmning 4 km MT 1 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	13-07-2023	Opvarmning 10 min MT 5 min HMT 5 min Jog 10 min MT 5 min HMT Afjog	3 km MT 2 km HMT 4 km Afjog
	Lørdag	15-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 40 sek MT + 20 sek 5K 10 min MT 5 min HMT Afjog	
29	Tirsdag	18-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 4 min HMT, pause: 1 min Jog Afjog	5 km Opvarmning 5 km MT 1 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	20-07-2023	Opvarmning 15 min MT 5 min HMT 5 min Jog 15 min MT 5 min HMT Afjog	4 km MT 2 km HMT 5 km Afjog
	Lørdag	22-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 40 sek MT + 20 sek 5K 10 min MT 5 min HMT Afjog	
30	Tirsdag	25-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3½ min HMT + 1½ min AT, pause: 1 min Jog Afjog	4 km Opvarmning 6 km MT 2 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	27-07-2023	Opvarmning 30 min MT 5 min Jog 20 min MT 10 min HMT Afjog	6 km MT 2 km HMT 4 km Afjog
	Lørdag	29-07-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 40 sek MT + 20 sek 5K 10 min MT 5 min HMT Afjog	

31	Tirsdag	01-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4 min HMT + 1½ min AT, pause: 1 min Jog Afjog	4 km Opvarmning 8 km MT 2 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	03-08-2023	Opvarmning 20 min MT 10 min HMT Afjog	8 km MT 2 km HMT 4 km Afjog
	Lørdag	05-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 1 min MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
32	Tirsdag	08-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 6 min HMT, pause: 1 min Jog Afjog	4 km Opvarmning 7 km MT 1 km Jog 6 km MT
	Torsdag	10-08-2023	Opvarmning 10 min MT 5 min HMT 5 min Jog 10 min MT 5 min HMT Afjog	1 km HMT 1 km Jog 5 km MT 2 km HMT 4 km Afjog
	Lørdag	12-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 30 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
33	Tirsdag	15-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 6 min HMT, pause: 1 min Jog Afjog	5 km Opvarmning 5 km MT 1 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	17-08-2023	Opvarmning 15 min MT 5 min HMT 5 min Jog 15 min MT 5 min HMT Afjog	5 km MT 1 km HMT 4 km Afjog
	Lørdag	19-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 40 sek MT + 20 sek 5K 10 min MT 5 min HMT Afjog	
	Tirsdag	22-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 12 min HMT, pause: 2½ min Jog Afjog	3 km Opvarmning 13 km MT 2 km HMT 1 km Jog

34	Torsdag	24-08-2023	Opvarmning 20 min MT 10 min HMT 5 min Jog 20 min MT 10 min HMT Afjog	3 km HMT 3 km Afjog
	Lørdag	26-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 30 sek MT + 30 sek 5K 10 min MT 5 min HMT Afjog	
35	Tirsdag	29-08-2023	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3½ min HMT + 1½ min AT, pause: 1 min Jog Afjog	5 km Opvarmning 6 km MT 1 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	31-08-2023	Opvarmning 15 min MT 5 min HMT Afjog	5 km MT 2 km HMT 1 km Jog 5 km MT
	Lørdag	02-09-2023	Opvarmning Spurtøvelser 10 min MT 5 min HMT Afjog	2 km HMT 5 km Afjog
36	Tirsdag	05-09-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 4½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min Jog Afjog	5 km Opvarmning 5 km MT 1 km HMT 1 km Jog
	Torsdag	07-09-2023	Opvarmning 7½ min MT 2½ min HMT 5 min Jog 10 min HMT Afjog	5 km MT 1 km HMT 5 km Afjog
	Lørdag	09-09-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 45 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	
37	Tirsdag	12-09-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 2½ min HMT + 1½ min 10K, pause: 1 min Jog Afjog	5 km Opvarmning 4 km MT 1 km HMT 5 km Afjog
	Torsdag	14-09-2023	Opvarmning 15 min MT 5 min HMT Afjog	
	Lørdag	16-09-2023	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 45 sek MT + 30 sek 10K 7½ min MT 2½ min HMT Afjog	

38	Tirsdag	19-09-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 3 min HMT + 2 min 10K, pause: 1 min jog Afjog
	Fredag	22-09-2023	Opvarmning 3 x 2 min MT, pause: 1 min jog Afjog
	Søndag	24-09-2023	HCA Marathon