

			Ugentligt ekstra træning
Dag	Dato	Aktivitet	
Tirsdag	15-08-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	17-08-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	19-08-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	22-08-2023	Bakke træning	5 km valgfri dag
Torsdag	24-08-2023	Tempoløb 10-12 km	
Lørdag	26-08-2023	LSD 10-12 km / Juelsmindeløb	
Tirsdag	29-08-2023	Berings stafetten	5 km valgfri dag
Torsdag	31-08-2023	Tempoløb 10-12 km	
Lørdag	02-09-2023	LSD 12-14 km / selvtræning / Tur med Jens Ole (fra Bjerre) Aliice og Peter trænerkursus	
Tirsdag	05-09-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	07-09-2023	Tempoløb 10-12 km	
Lørdag	09-09-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	12-09-2023	Bakke træning	5 km valgfri dag
Torsdag	14-09-2023	Tempoløb 12-14 km	
Lørdag	16-09-2023	LSD 12-14 km	
Tirsdag	19-09-2023	Bakke træning	5 km valgfri dag
Torsdag	21-09-2023	Tempoløb 12-14 km	
Lørdag	23-09-2023	Atletica sommerfest	

Dag	Dato	Aktivitet	
Tirsdag	26-09-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	<u>28-09-2023</u>	Tempoløb 10-12 km	
Lørdag	30-09-2023	LSD 12-14 km	
Tirsdag	03-10-2023	Bakke træning	5 km valgfri dag
Torsdag	05-10-2023	Tempoløb 12-14 km	
Lørdag	07-10-2023	LSD 14-16 km	
Tirsdag	10-10-2023	Bakke træning	5 km valgfri dag
Torsdag	12-10-2023	Tempoløb 12-14 km / Harzen	
Lørdag	14-10-2023	LSD 16-18 km / Harzen	
Tirsdag	17-10-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	19-10-2023	Tempoløb 14-16 km	
Søndag	22-10-2023	Vejle Ådal - Klubtur søndag	
Tirsdag	24-10-2023	10 km let	5 km valgfri dag
Torsdag	26-10-2023	5-10 km let	
Lørdag	28-10-2023	LSD 14-16 km	
Tirsdag	31-10-2023	5-10 km let	5 km valgfri dag
Torsdag	02-11-2023	Tempoløb 10-12 km	
Lørdag	04-11-2023	LSD 14-16 km	

Dag	Dato	Aktivitet	
Tirsdag	07-11-2023	Løbeleg	
Torsdag	09-11-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	11-11-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	14-11-2023	Løbeleg	
Torsdag	16-11-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	18-11-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	21-11-2023	Løbeleg	
Torsdag	23-11-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	25-11-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	28-11-2023	Løbeleg	
Torsdag	30-11-2023	Tempoløb 10 km	
Fredag	02-12-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	05-12-2023	Løbeleg	
Torsdag	07-12-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	09-12-2023	LSD 10-12 km	
Tirsdag	12-12-2023	Løbeleg	
Torsdag	14-12-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	16-12-2023	LSD 10-12 km	

Tirsdag	19-12-2023	Løbeleg	
Torsdag	21-12-2023	Tempoløb 10 km	
Lørdag	23-12-2023	LSD 10-12 km	