

Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
3	Tirsdag	18-06-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 min MAX 5 min Jog 9 min MAX Afjog
	Torsdag	20-06-2024	Opvarmning A+B: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 15 min Ae2 5 min Ae3 C: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Jog Afjog
	Lørdag	22-06-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 min Ae2 2 min Ae3 2 min AT 5 min Jog A+B 6 gange C 4 gange 3 min AT 2 min Jog Afjog
	Søndag	23-06-2024	A: 120 min Jog B: 105 min Jog C: 90 min Jog
4	Tirsdag	25-06-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 8 min Ae3 4 min Jog Afjog
	Torsdag	27-06-2024	Opvarmning A+B: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 15 min Ae2 5 min Ae3 C: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Jog Afjog

	Lørdag	29-06-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 min Ae2 2 min Ae3 2 min AT 5 min Jog A+B 7 gange C 5 gange 3 min AT 2 min Jog Afjog
	Søndag	30-06-2024	A: 130 min Jog B: 115 min Jog C: 100 min Jog
5	Tirsdag	02-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 10 min Ae3 4 min Jog Afjog
	Torsdag	04-07-2024	Opvarmning A+B: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 15 min Ae2 5 min Ae3 C: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Jog Afjog
	Lørdag	06-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 min Ae2 2 min Ae3 2 min AT 5 min Jog A+B 8 gange C 6 gange 3 min AT 2 min Jog Afjog
	Søndag	07-07-2024	A: 140 min Jog B: 125 min Jog C: 110 min Jog
	Tirsdag	09-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 12 min Ae3 4 min Jog Afjog

6	Torsdag	11-07-2024	Opvarmning A+B: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 15 min Ae2 5 min Ae3 C: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Jog Afjog
	Lørdag	13-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 min Ae2 2 min Ae3 2 min AT 5 min Jog A+B 6 gange C 4 gange 4 min AT 2 min Jog Afjog
	Søndag	14-07-2024	A: 90 min Jog B: 75 min Jog C: 60 min Jog
7	Tirsdag	16-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 4 min Ae3 2 min Jog Afjog
	Torsdag	18-07-2024	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog
	Lørdag	20-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 1 min Jog Afjog
	Søndag	21-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 22 km Ae2 Afjog
	Tirsdag	23-07-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 gange 4 min Ae2 2 min Jog Afjog

8	Torsdag	25-07-2024	<p>Opvarmning</p> <p>A+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 15 min Ae2 5 min Ae3 <p>C:</p> <ul style="list-style-type: none"> 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Jog <p>Afjog</p>
	Lørdag	27-07-2024	<p>Opvarmning</p> <p>Spurtøvelser</p> <p>3 gange</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog <p>Afjog</p>
	Søndag	28-07-2024	<p>A: 120 min Jog</p> <p>B: 115 min Jog</p> <p>C: 100 min Jog</p>
9	Tirsdag	30-07-2024	<p>Opvarmning</p> <p>Spurtøvelser</p> <p>A+B 6 gange</p> <p>C 5 gange</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 min Ae3 1½ min An2 2½ min Jog <p>Afjog</p>
	Torsdag	01-08-2024	<p>Opvarmning</p> <p>A+B:</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 20 min Ae2 5 min Ae3 <p>C:</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 10 min Jog <p>Afjog</p>

	Lørdag	03-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog 2 min Ae2 Afjog
	Søndag	04-08-2024	A: 130 min Jog B: 125 min Jog C: 110 min Jog
10	Tirsdag	06-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 5 gange C 4 gange 3½ min Ae2 2 min An1 2½ min Jog Afjog
	Torsdag	08-08-2024	Opvarmning A+B: 20 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 20 min Ae2 5 min Ae3 C: 20 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 10 min Jog Afjog
	Lørdag	10-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog Afjog
	Søndag	11-08-2024	A: 90 min Jog B: 75 min Jog C: 60 min Jog
	Tirsdag	13-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 gange 2½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog

11	Torsdag	15-08-2024	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog
	Lørdag	17-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 1 min Jog Afjog
	Søndag	18-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 26 km Ae2 Afjog
12	Tirsdag	20-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 gange 4 min Ae2 2 min Jog Afjog
	Torsdag	22-08-2024	Opvarmning A+B: 20 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 20 min Ae2 5 min Ae3 C: 20 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 10 min Jog Afjog
	Lørdag	24-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog Afjog
	Søndag	25-08-2024	A+B: 120 min Jog C: 110 min Jog
	Tirsdag	27-08-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 8 gange C 6 gange 1½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog

13	Torsdag	29-08-2024	<p>Opvarmning</p> <p>A+B:</p> <p>20 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>20 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>C:</p> <p>20 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>10 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>10 min Jog</p> <p>Afjog</p>
	Lørdag	31-08-2024	<p>Opvarmning</p> <p>Spurtøvelser</p> <p>3 gange</p> <p>2 min Ae2</p> <p>2 min An1</p> <p>2 min Ae2</p> <p>2 min An1</p> <p>2 min Ae2</p> <p>2 min An1</p> <p>5 min Jog</p> <p>Afjog</p>
	Søndag	01-09-2024	<p>A+B: 130 min Jog</p> <p>C: 120 min Jog</p>
14	Tirsdag	03-09-2024	<p>Opvarmning</p> <p>Spurtøvelser</p> <p>A+B 8 gange</p> <p>C 7 gange</p> <p>1½ min AT</p> <p>1½ min An1</p> <p>2 min Jog</p> <p>Afjog</p>
	Torsdag	05-09-2024	<p>Opvarmning</p> <p>A+B:</p> <p>20 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>20 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>C:</p> <p>20 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>10 min Ae2</p> <p>10 min Ae3</p> <p>10 min Jog</p> <p>Afjog</p>

	Lørdag	07-09-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog Afjog
	Søndag	08-09-2024	A+B: 140 min Jog C: 130 min Jog
15	Tirsdag	10-09-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 4 gange C 3 gange 4½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog
	Torsdag	12-09-2024	Opvarmning A+B: 20 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae3 C: 15 min Ae3 5 min Jog 5 min Ae3 10 min Jog Afjog
	Lørdag	14-09-2024	Opvarmning Spurtøvelser 2 gange 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog Afjog
	Søndag	15-09-2024	A: 120 min Jog B: 105 min Jog C: 90 min Jog
	Tirsdag	17-09-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 5 gange C 4 gange 2½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog

16	Torsdag	19-09-2024	Opvarmning A+B: 15 min Ae2 5 min Ae3 C: 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog Afjog
	Lørdag	21-09-2024	Opvarmning Spurtøvelser 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 Afjog
	Søndag	22-09-2024	60 min Jog
17	Tirsdag	24-09-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog
	Fredag	27-09-2024	OBS: Træningen er FREDAG Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 1 min Jog Afjog
	Søndag	29-09-2024	HCA Marathon