

			Ugentligt ekstra træning
Dag	Dato	Aktivitet	
Tirsdag	07-02-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	09-02-2023	8 km i blå - afjob	
Lørdag	11-02-2023	12 km Purhøj test	
Tirsdag	14-02-2023	10-12 km fri tempo	5 km valgfri dag
Torsdag	16-02-2023	Opvarmning - MAP test 6 km - afjog	
Lørdag	18-02-2023	10-12 km fri tempo	
Tirsdag	21-02-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	23-02-2023	8 km i blå - afjob	
Lørdag	25-02-2023	12-14 km fri tempo	
Tirsdag	28-02-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	02-03-2023	8 km i blå - afjob	
Lørdag	04-03-2023	12-14 km fri tempo	
Tirsdag	07-03-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	09-03-2023	8 km i blå - afjob	
Lørdag	11-03-2023	14-16 km fri tempo	
Tirsdag	14-03-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	16-03-2023	8 km i blå - afjob	
Lørdag	18-03-2023	16-18 km fri tempo	
Dag	Dato	Aktivitet	

Tirsdag	21-03-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	<u>23-03-2023</u>	8 km i blå - afjob	
Lørdag	25-03-2023	10-12 km fri tempo	
Tirsdag	28-03-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	30-03-2023	8 km i blå - afjob	
Lørdag	01-04-2023	12-14 km fri tempo	
Tirsdag	04-04-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	06-04-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	08-04-2023	10-12 km fri tempo	
Tirsdag	11-04-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	13-04-2023	Opvarmning - MAP test 6 km - afjog	
Lørdag	15-04-2023	12-14 km fri tempo	
Tirsdag	18-04-2023	Opvarming - interval - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	20-04-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	22-04-2023	14-16 km fri tempo	
Tirsdag	25-04-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	5 km valgfri dag
Torsdag	27-04-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	29-04-2023	12-14 km fri tempo	

Dag	Dato	Aktivitet	
Tirsdag	02-05-2023	Opvarming - interval - afjog	

Torsdag	04-05-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	06-05-2023	14-16 km fri tempo	
Tirsdag	09-05-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	
Torsdag	11-05-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	13-05-2023	14-16 km fri tempo	
Tirsdag	16-05-2023	Opvarmning - interval - afjog	
Torsdag	18-05-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	20-05-2023	12-14 km fri tempo	
Tirsdag	23-05-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	
Torsdag	25-05-2023	10 km i blå - afjob	
Fredag	27-05-2023	3 x rundt om søen på forskellige ruter	
Tirsdag	30-05-2023	Opvarmning - interval - afjog	
Torsdag	01-06-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	03-06-2023	10-12 km fri tempo / alternativ Horsens løbet	
Tirsdag	06-06-2023	Opvarmning - bakke træning - afjog	
Torsdag	08-06-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	10-06-2023	16-18 km fri tempo / alternativ halvmarathon i Århus søndag	
Tirsdag	13-06-2023	10 km i blå - afjob	
Torsdag	15-06-2023	10 km i blå - afjob	
Lørdag	17-06-2023	12 km Purhøj test	

