

Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
3	Tirsdag	16-01-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 min MAX 5 min Jog 9 min MAX Afjog
	Torsdag	18-01-2024	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	20-01-2024	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	21-01-2024	A: 120 min Jog B: 105 min Jog C: 90 min Jog
4	Tirsdag	23-01-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 8 min Ae3 4 min Jog Afjog
	Torsdag	25-01-2024	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	27-01-2024	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	28-01-2024	A: 130 min Jog B: 115 min Jog C: 100 min Jog
5	Tirsdag	30-01-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 10 min Ae3 4 min Jog Afjog
	Torsdag	01-02-2024	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	03-02-2024	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	04-02-2024	A: 140 min Jog B: 125 min Jog C: 110 min Jog
	Tirsdag	06-02-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 12 min Ae3 4 min Jog Afjog

6	Torsdag	08-02-2024	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	10-02-2024	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	11-02-2024	A: 90 min Jog B: 75 min Jog C: 60 min Jog
7	Tirsdag	13-02-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 4 min Ae3 2 min Jog Afjog
	Torsdag	15-02-2024	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog
	Lørdag	17-02-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 1 min Jog Afjog
	Søndag	18-02-2024	Opvarmning Spurtøvelser 22 km Ae2 Afjog
	Tirsdag	20-02-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 gange 4 min Ae2 2 min Jog Afjog

8	Torsdag	22-02-2024	<p>Opvarmning</p> <p>A+B:</p> <p>15 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>15 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>C:</p> <p>15 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>10 min Ae2</p> <p>10 min Jog</p> <p>Afjog</p>
	Lørdag	24-02-2024	<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>5 min Jog</p> <p>Afjog</p>
	Søndag	25-02-2024	<p>A: 120 min Jog</p> <p>B: 115 min Jog</p> <p>C: 100 min Jog</p>
9	Tirsdag	27-02-2024	<p>Opvarmning</p> <p>Spurtøvelser</p> <p>A+B 6 gange</p> <p>C 5 gange</p> <p>3 min Ae3</p> <p>1½ min An2</p> <p>2½ min Jog</p> <p>Afjog</p>
	Torsdag	29-02-2024	<p>Opvarmning</p> <p>A+B:</p> <p>20 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>20 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>C:</p> <p>20 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>5 min Jog</p> <p>10 min Ae2</p> <p>5 min Ae3</p> <p>10 min Jog</p> <p>Afjog</p>

	Lørdag	02-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 5 min Jog 2 min Ae2 Afjog
	Søndag	03-03-2024	A: 130 min Jog B: 125 min Jog C: 110 min Jog
10	Tirsdag	05-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 5 gange C 4 gange 3½ min Ae2 2 min An1 2½ min Jog Afjog
	Torsdag	07-03-2024	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	09-03-2024	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	10-03-2024	A: 90 min Jog B: 75 min Jog C: 60 min Jog
	Tirsdag	12-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 gange 2½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog

11	Torsdag	14-03-2024	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog
	Lørdag	16-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 1 min Jog Afjog
	Søndag	17-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser 26 km Ae2 Afjog
12	Tirsdag	19-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser 4 gange 4 min Ae2 2 min Jog Afjog
	Torsdag	21-03-2024	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	23-03-2024	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	24-03-2024	A+B: 120 min Jog C: 110 min Jog
	Tirsdag	26-03-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 8 gange C 6 gange 1½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog

13	Torsdag	28-03-2024	Opvarmning A+B: 20 min Ae2 10 min Ae3 5 min Jog 20 min Ae2 10 min Ae3 C: 20 min Ae2 10 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Ae3 10 min Jog Afjog
	Lørdag	30-03-2024	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	31-03-2024	A+B: 130 min Jog C: 120 min Jog
14	Tirsdag	02-04-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 8 gange C 7 gange 1½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog
	Torsdag	04-04-2024	Opvarmning A+B: 20 min Ae2 10 min Ae3 5 min Jog 20 min Ae2 10 min Ae3 C: 20 min Ae2 10 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 10 min Ae3 10 min Jog Afjog

	Lørdag	06-04-2024	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	07-04-2024	A+B: 140 min Jog C: 130 min Jog
15	Tirsdag	09-04-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 4 gange C 3 gange 4½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog
	Torsdag	11-04-2024	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	13-04-2024	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	14-04-2024	A: 120 min Jog B: 105 min Jog C: 90 min Jog
	Tirsdag	16-04-2024	Opvarmning Spurtøvelser A+B 5 gange C 4 gange 2½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog

16	Torsdag	18-04-2024	Opvarmning A+B: 15 min Ae2 5 min Ae3 C: 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog Afjog
	Lørdag	20-04-2024	Opvarmning Spurtøvelser 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 2 min Ae2 2 min An1 Afjog
	Søndag	21-04-2024	60 min Jog
17	Tirsdag	23-04-2024	Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2½ min AT 1½ min An1 2 min Jog Afjog
	Fredag	26-04-2024	OBS: Træningen er FREDAG Opvarmning Spurtøvelser 3 gange 2 min Ae2 1 min Jog Afjog
	Søndag	28-04-2024	Hamburg Marathon