

# 10 til Halvmarthon

# 2024-1

Dag	Dato	Aktivitet
Tirsdag	02-01-2024	Fartleg
Torsdag	04-01-2024	Langsom løb
Lørdag	06-01-2024	LSD - 10 km
Tirsdag	09-01-2024	Fartleg
Torsdag	11-01-2024	Langsom løb
Lørdag	13-01-2024	Pandekageløb eller selvtræning
Tirsdag	16-01-2024	Fartleg
Torsdag	18-01-2024	Langsom løb
Lørdag	20-01-2024	LSD - 12 km løb
Tirsdag	23-01-2024	Fartleg
Torsdag	25-01-2024	Langsom løb
Lørdag	27-01-2024	LSD - 12 km løb
Tirsdag	30-01-2024	Fartleg
Torsdag	01-02-2024	Langsom løb
Lørdag	03-02-2024	LSD - 10 km løb
Tirsdag	06-02-2024	Fartleg
Torsdag	08-02-2024	Langsom løb
Lørdag	10-02-2024	LSD - 12 km løb

Dag	Dato	Aktivitet
-----	------	-----------

Tirsdag	13-02-2024	Fartleg
Torsdag	15-02-2024	Langsom løb
Lørdag	17-02-2024	LSD - 14 km løb
Tirsdag	20-02-2024	Fartleg
Torsdag	22-02-2024	Langsom løb
Lørdag	24-02-2024	LSD - 12 km løb
Tirsdag	27-02-2024	Fartleg
Torsdag	29-02-2024	Langsom løb
Lørdag	02-03-2024	LSD - 14 km løb
Tirsdag	05-03-2024	Fartleg
Torsdag	07-03-2024	Langsom løb
Lørdag	09-03-2024	LSD - 16 km løb
Tirsdag	12-03-2024	Fartleg
Torsdag	14-03-2024	Langsom løb
Søndag	17-03-2024	Bremen eller selvtræning
Tirsdag	19-03-2024	Fartleg
Torsdag	21-03-2024	Langsom løb
Lørdag	23-03-2024	LSD - 14 km løb

Dag	Dato	Aktivitet
Tirsdag	26-03-2024	Fartleg

Torsdag	28-03-2024	Langsom løb - skærtorsdag
Lørdag	30-03-2024	LSD - påske lørdag - 16 km løb
Tirsdag	02-04-2024	Fartleg
Torsdag	04-04-2024	Langsom løb
Lørdag	06-04-2024	LSD - 12 km løb
Tirsdag	09-04-2024	Fartleg
Torsdag	11-04-2024	Langsom løb
Lørdag	13-04-2024	Selvtræning - 14 km ( Hannover )
Tirsdag	16-04-2024	Fartleg
Torsdag	18-04-2024	Langsom løb
Fredag	20-04-2024	LSD - 16 km løb
Tirsdag	23-04-2024	Fartleg
Torsdag	25-04-2024	Langsom løb
Lørdag	27-04-2024	LSD - 16 km løb
Tirsdag	30-04-2024	Fartleg
Torsdag	02-05-2024	Langsom løb
Lørdag	04-05-2024	LSD - 14 km løb
Tirsdag	07-05-2024	Fartleg
Torsdag	09-05-2024	Langsom løb
Lørdag	11-05-2024	LSD - 16 km løb

Tirsdag	14-05-2024	Fartleg
Torsdag	16-05-2024	Langsom løb
Lørdag	18-05-2024	LSD - 16 km løb
Tirsdag	21-05-2024	Fartleg
Torsdag	23-05-2024	Langsom løb
Lørdag	25-05-2024	LSD - 14 km løb
Tirsdag	28-05-2024	Fartleg
Torsdag	30-05-2024	Langsom løb
Lørdag	01-06-2024	LSD - 18 km løb
Tirsdag	04-06-2024	Fartleg
Torsdag	06-06-2024	Langsom løb
Lørdag	08-06-2024	LSD - 14 km løb
Tirsdag	11-06-2024	Langsom løb
Torsdag	13-06-2024	Langsom løb
Lørdag	16-06-2024	Besteseller Aarhus halvmarathon
Tirsdag	19-06-2024	Langsom løb
Torsdag	21-06-2024	Langsom løb
Lørdag	23-06-2024	LSD - 12 km løb
Tirsdag	26-06-2024	Fartleg
Torsdag	28-06-2024	Langsom løb

Lørdag	30-06-2024	LSD - 12 km løb
--------	------------	-----------------