

Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt selvtræning
43	Tirsdag	23-10-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 4 x 2 min Ae3 + 1½ min An1, pause: 2 min Jog Afjog	A+B: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog
	Torsdag	25-10-2023	Opvarmning A: 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 B+C: 10 min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	10 min Ae2 15 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 20 min Jog
	Lørdag	27-10-2023	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 3 min AT, pause 3 min Jog Afjog	
44	Tirsdag	30-10-2023	Opvarmning 3 min MAX 5 min Jog 9 min MAX Afjog	A: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog
	Torsdag	01-11-2023	Opvarmning A: 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 B+C: 5 min Ae1 10 min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	15 min Ae2 20 min Jog B: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 10 min Ae2 25 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 25 min Jog
	Lørdag	03-11-2023	Opvarmning Spurtøvelser A: 5 x 3 min AT, pause 3 min Jog B+C: 6 min Jog 4 x 3 min AT, pause 3 min Jog Afjog	

45	Tirsdag	06-11-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 3 x 2 min AT + 1 min An2, pause: 1½ min Jog Afjog	A: 20 min Jog 30 min Ae1 70 min Ae2 10 min Jog
	Torsdag	08-11-2023	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 30 min Jog 30 min Ae1 55 min Ae2 10 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 40 min Ae2 10 min Jog
	Lørdag	10-11-2023	90 min Jog	
46	Tirsdag	13-11-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 3 x 3 min An1, pause: 1 min Jog Afjog	A: 25 min Jog 25 min Ae1 20 min Ae2 10 min Jog
	Torsdag	15-11-2023	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 25 min Jog 25 min Ae1 10 min Ae2 10 min Jog
	Lørdag	17-11-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2 min Ae2 + An1 + Ae2 + An1 + Ae2, pause 5 min Jog Afjog	C: 20 min Jog 25 min Ae1 5 min Ae2 10 min Jog
47	Tirsdag	20-11-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 4 x 2 min Ae3 + 2 min An1, pause: 2 min Jog Afjog	A: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 20 min Ae2 20 min Jog
	Torsdag	22-11-2023	Opvarmning A: 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 B+C: 10 min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 15 min Ae2 20 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 15 min Ae2 5 min Jog 10 min Ae2

	Lørdag	24-11-2023	Opvarmning Spurtøvelser A: 4 x 4 min AT, pause 4 min Jog B+C: 8 min Jog 3 x 4 min AT, pause 4 min Jog Afjog	20 min Jog
48	Tirsdag	27-11-2023	Opvarmning 3 min MAX 5 min Jog 9 min MAX Afjog	A: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 15 min Ae2 20 min Jog
	Torsdag	29-11-2023	Opvarmning A: 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 B+C: 5 min Ae1 10 min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 10 min Ae2 25 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 25 min Jog
	Lørdag	01-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser A: 5 x 3 min AT, pause 3 min Jog B+C: 6 min Jog 4 x 3 min AT, pause 3 min Jog Afjog	
49	Tirsdag	04-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 5 x 2 min An2, pause: 1 min Jog Afjog	A: 25 min Jog 30 min Ae1 75 min Ae2 10 min Jog
	Torsdag	06-12-2023	Opvarmning 5 min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 5 min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 30 min Jog 30 min Ae1 60 min Ae2 15 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 45 min Ae2 10 min Jog
	Lørdag	08-12-2023	95 min Jog	
	Tirsdag	11-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 3 x 3 min An1, pause: 1 min Jog Afjog	A: 25 min Jog 25 min Ae1 20 min Ae2 15 min Jog

50	Torsdag	13-12-2023	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 25 min Jog 25 min Ae1 10 min Ae2 15 min Jog
	Lørdag	15-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2 min Ae2 + An1 + Ae2 + An1 + Ae2 + An1, pause 5 min Jog Afjog	C: 20 min Jog 25 min Ae1 5 min Ae2 15 min Jog
51	Tirsdag	18-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 4 x 2 min Ae3 + 2 min An1, pause: 2 min Jog Afjog	A: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 15 min Ae2 30 min Jog
	Torsdag	20-12-2023	Opvarmning A: 5 min Ae1 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 10 min Ae2 5 min Ae3 B+C: 7½ min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 7½ min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 30 min Jog 30 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 15 min Ae2 25 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 15 min Ae2 5 min Jog 5 min Ae2 25 min Jog
	Lørdag	22-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser A: 6 x 3 min AT, pause 3 min Jog B+C: 6 min Jog 5 x 3 min AT, pause 3 min Jog Afjog	
	Tirsdag	25-12-2023	Opvarmning 3 min MAX 5 min Jog 9 min MAX Afjog	A: 30 min Jog 35 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog

52	Torsdag	27-12-2023	Opvarmning A: 15 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 15 min Ae2 5 min Ae3 B+C: 5 min Ae1 10 min Ae2 5 min Ae3 5 min Jog 5 min Ae1 10 min Ae2 5 min Ae3 Afjog	20 min Ae2 25 min Jog B: 30 min Jog 35 min Ae1 20 min Ae2 5 min Jog 15 min Ae2 25 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 15 min Ae2 5 min Jog 10 min Ae2 25 min Jog
	Lørdag	29-12-2023	Opvarmning Spurtøvelser A: 5 x 3 min AT, pause 3 min Jog B+C: 6 min Jog 4 x 3 min AT, pause 3 min Jog Afjog	
1	Tirsdag	01-01-2024	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 5 x 2 min An2, pause: 1 min Jog Afjog	A: 25 min Jog 30 min Ae1 85 min Ae2 10 min Jog
	Torsdag	03-01-2024	Opvarmning 5 min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 5 min Jog 5 min Ae1 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	B: 30 min Jog 30 min Ae1 70 min Ae2 15 min Jog C: 30 min Jog 30 min Ae1 50 min Ae2 10 min Jog
	Lørdag	05-01-2024	105 min Jog	
2	Tirsdag	08-01-2024	Opvarmning Spurtøvelser 5 min Jog 3 x 4 min An1, pause: 1 min Jog Afjog	A: 30 min Jog 25 min Ae1 15 min Ae2 5 min Jog 10 min Ae2
	Torsdag	10-01-2024	Opvarmning 7½ min Ae2 2½ min Ae3 Afjog	10 min Jog B: 25 min Jog 20 min Ae1 15 min Ae2 20 min Jog
	Lørdag	12-01-2024	Opvarmning Spurtøvelser 2 x 2 min Ae2 + An1 + Ae2 + An1 + Ae2 + An1, pause 5 min Jog Afjog	C: 20 min Jog 25 min Ae1 5 min Ae2 20 min Jog