

Fartholdet

Uge	Dag	Dato	Aktivitet	Ugentligt ekstra træning
5 - 10 km				
24	Tirsdag	14-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 4 min AT + 2 min 10 K, pause: 3 min jog Afjog	3 km opvarmning 2 km moderat 2 km MT 1 km jog
	Torsdag	16-06-2022	Opvarmning 2 km HMT Afjog	2 km MT 2 km afjog I alt 12 km
	Lørdag	18-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min HMT + 2 min 10K 1 km jog 8 x 2½ min 10K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
24	Tirsdag	14-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 8 min MT - HMT, pause: 4 min jog Afjog	3 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 1 km jog
	Torsdag	16-06-2022	Opvarmning 3 km MT - HMT Afjog	2 km MT 3 km afjog I alt 15 km
	Lørdag	18-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min MT - HMT + 2 min AT 1 km jog 6 x 3 min AT, pause: 2 min jog Afjog	
5 - 10 km				
25	Tirsdag	21-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 4 min AT + 2 min 10 K, pause: 3 min jog Afjog	3 km opvarmning 2 km moderat 3 km MT 1 km jog
	Torsdag	23-06-2022	Opvarmning 3 km HMT Afjog	3 km MT 2 km afjog I alt 14 km

	Lørdag	25-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min HMT + 2 min 10K 1 km jog 10 x 2½ min 10K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
25	Tirsdag	21-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 10 min MT - HMT, pause: 5 min jog Afjog	4 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 1 km jog
	Torsdag	23-06-2022	Opvarmning 4 km MT - HMT Afjog	2 km MT 3 km afjog I alt 16 km
	Lørdag	25-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min MT - HMT + 2 min AT 1 km jog 7 x 3 min AT, pause: 2 min jog Afjog	
5 - 10 km				
26	Tirsdag	28-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 2½ min AT + 2½ min 10 K, pause: 2½ min jog Afjog	3 km opvarmning 2 km moderat 4 km MT 1 km jog
	Torsdag	30-06-2022	Opvarmning 4 km HMT Afjog	3 km MT 3 km afjog I alt 16 km
	Lørdag	02-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min AT + 2 min 10K 600 m jog 12 x 2½ min 10K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
	Tirsdag	28-06-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 12 min MT - HMT, pause: 5 min jog Afjog	4 km opvarmning 4 km moderat 3 km MT 1 km jog

26	Torsdag	30-06-2022	Opvarmning 5 km MT - HMT Afjog	2 km MT 4 km afjog I alt 18 km
	Lørdag	02-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min MT - HMT + 2 min AT 1 km jog 8 x 3 min AT, pause: 2 min jog Afjog	
5 - 10 km				
27	Tirsdag	05-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3 min 10 K, pause: 1 min jog Afjog	3 km opvarmning 3 km moderat 2 km MT 1 km jog 2 km MT 3 km afjog I alt 14 km
	Torsdag	07-07-2022	Opvarmning 2 km HMT Afjog	
	Lørdag	09-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 min AT + 2 min 10K 1 km jog 12 x 1½ min 10K, pause: 1½ min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
27	Tirsdag	05-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3 min AT + 1½ min 10K, pause: 2½ min jog Afjog	4 km opvarmning 4 km moderat 3 km MT 1 km jog 2 km MT 3 km afjog I alt 17 km
	Torsdag	07-07-2022	Opvarmning 2 km MT - HMT 1 km jog 2 km MT - HMT Afjog	
	Lørdag	09-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				

28	Tirsdag	12-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 3 min 10 K, pause: 1 min jog Afjog	4 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 1 km jog
	Torsdag	14-07-2022	Opvarmning 3 km HMT Afjog	2 km MT 3 km afjog I alt 16 km
	Lørdag	16-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 min AT + 2 min 10K 1 km jog 14 x 1 min 5K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
28	Tirsdag	12-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 6 min AT, pause: 2½ min jog Afjog	4 km opvarmning 4 km moderat 3 km MT 1 km jog
	Torsdag	14-07-2022	Opvarmning 3 km MT - HMT 1 km jog 3 km MT - HMT Afjog	2 km MT 3 km afjog I alt 17 km
	Lørdag	16-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K + 2 min MT 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K + 2 min MT Afjog	
5 - 10 km				
29	Tirsdag	19-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 10 x 2½ min 10 K, pause: 1 min jog Afjog	4 km opvarmning 5 km moderat 2 km MT 1 km jog
	Torsdag	21-07-2022	Opvarmning 4 km HMT Afjog	2 km MT 4 km afjog I alt 18 km

	Lørdag	23-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 min AT + 2 min 10K 1 km jog 16 x 1 min 5K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
29	Tirsdag	19-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 4 min AT, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 5 km moderat 3 km MT 1 km jog
	Torsdag	21-07-2022	Opvarmning 4 km MT - HMT 1 km jog 4 km MT - HMT Afjog	3 km MT 4 km afjog I alt 21 km
	Lørdag	23-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				
30	Tirsdag	26-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 4 min AT + 2 min 10K, pause: 3 min jog Afjog	3 km opvarmning 2 km moderat 3 km MT 1 km jog
	Torsdag	28-07-2022	Opvarmning 3 km HMT Afjog	3 km MT 2 km afjog I alt 14 km
	Lørdag	30-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 min HMT + 2 min 10K 1 km jog 10 x 2½ min 10K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				

30	Tirsdag	26-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3 min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 4 km moderat 4 km MT 1 km jog
	Torsdag	28-07-2022	Opvarmning 2 km MT - HMT 1 km jog 2 km MT - HMT Afjog	2 km MT 3 km afjog I alt 19 km
	Lørdag	30-07-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				
31	Tirsdag	02-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 2½ min 10K + 1½ min 5K, pause: 2 min jog Afjog	4 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 1 km jog
	Torsdag	04-08-2022	Opvarmning 3 km HMT Afjog	2 km MT 3 km afjog I alt 16 km
	Lørdag	06-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 min AT + 2 min 10K 1 km jog 14 x 1 min 5K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
	Tirsdag	02-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 5 km moderat 4 km MT 1 km jog

31	Torsdag	04-08-2022	Opvarmning 3 km MT - HMT 1 km jog 3 km MT - HMT Afjog	3 km MT 4 km afjog I alt 22 km
	Lørdag	06-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT Afjog	
5 - 10 km				
32	Tirsdag	09-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3 min 10K + 1½ min 5K, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 1 km jog 2 km MT 4 km afjog I alt 18 km
	Torsdag	11-08-2022	Opvarmning 4 km HMT Afjog	
	Lørdag	13-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 min AT + 2 min 10K 1 km jog 16 x 1 min 5K, pause: 1 min jog Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
32	Tirsdag	09-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 2½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 6 km moderat 4 km MT 1 km jog 3 km MT 5 km afjog I alt 24 km
	Torsdag	11-08-2022	Opvarmning 4 km MT - HMT 1 km jog 4 km MT - HMT Afjog	

	Lørdag	13-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				
33	Tirsdag	16-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 1 km 3K, pause: 5 min stå Afjog	2 km opvarmning 2 km moderat 4 km MT 2 km afjog I alt 10 km
	Torsdag	18-08-2022	Opvarmning 2 km MT 2 km AT Afjog	
	Lørdag	20-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2½ min AT + 1½ min 10K 1 km jog 3 x 400 m 5K + 20 sek stå + 200 m 1K, pause: 3 min stå 1 km 5K Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
33	Tirsdag	16-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4 min 10K, pause: 2 min jog Afjog	4 km opvarmning 5 km moderat 2 km MT 1 km jog 2 km MT 4 km afjog I alt 18 km
	Torsdag	18-08-2022	Opvarmning 2 km HMT - AT Afjog	
	Lørdag	20-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min HMT - 2 min 10K - 2 min HMT - 2 min 10K - 2 min HMT 1 km jog 2 min HMT - 2 min 10K - 2 min HMT - 2 min 10K - 2 min HMT Afjog	
5 - 10 km				

34	Tirsdag	23-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 800 m 3K, pause: 3 min stå Afjog	3 km opvarmning 2 km moderat 4 km MT 3 km afjog I alt 12 km
	Torsdag	25-08-2022	Opvarmning 2 km MT 2 km AT Afjog	
	Lørdag	27-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2½ min AT + 1½ min 10K 1 km jog 4 x 400 m 5K + 20 sek stå + 200 m 1K, pause: 3 min stå 1 km 5K Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
34	Tirsdag	23-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 1½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	6 km opvarmning 6 km moderat 4 km MT 1 km jog 3 km MT 5 km afjog I alt 25 km
	Torsdag	25-08-2022	Opvarmning 3 km HMT - AT 1 km jog 3 km HMT - AT Afjog	
	Lørdag	27-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT Afjog	
5 - 10 km				
	Tirsdag	30-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 600 m 1K, pause: 4 min stå Afjog	2 km opvarmning 2 km moderat 2 km MT 2 km afjog

35	Torsdag	01-09-2022	Opvarmning 2 km MT 2 km AT Afjog	I alt 8 km
	Lørdag	03-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2½ min AT + 1½ min 10K 1 km jog 4 x 600 m 5K + 20 sek stå + 300 m 1K, pause: 3 min stå 1 km 5K Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
35	Tirsdag	30-08-2022	Opvarmning Spurtøvelser 8 x 1½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 2 km moderat 4 km MT - HMT 1 km jog
	Torsdag	01-09-2022	Opvarmning 2 km HMT - AT 1 km jog 2 km HMT - AT Afjog	6 km MT - HMT 1 km jog 5 km MT - HMT 4 km afjog I alt 28 km
	Lørdag	03-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				
36	Tirsdag	06-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 600 m 1K, pause: 4 min stå Afjog	2 km opvarmning 2 km moderat 2 km MT 2 km afjog
	Torsdag	08-09-2022	Opvarmning 2 km MT 2 km AT Afjog	I alt 8 km
	Lørdag	10-09-2022	Opvarmning 5 km 10K Afjog	
Halvmarathon - Marathon				

36	Tirsdag	06-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 4 x 5 min AT + 1 min 10K, pause: 2 min jog Afjog	5 km opvarmning 5 km moderat 4 km MT 1 km jog
	Torsdag	08-09-2022	Opvarmning 3 km HMT - AT 1 km jog 3 km HMT - AT Afjog	3 km MT 4 km afjog I alt 22 km
	Lørdag	10-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K 1 km jog 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				
37	Tirsdag	13-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 600 m 1K, pause: 4 min stå Afjog	2 km opvarmning 2 km moderat 2 km MT 2 km afjog
	Torsdag	15-09-2022	Opvarmning 2 km MT 2 km AT Afjog	I alt 8 km
	Lørdag	17-09-2022	Opvarmning 1500 m 5K Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
37	Tirsdag	13-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 2½ min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	4 km opvarmning 2 km moderat 4 km MT 2 km afjog
	Torsdag	15-09-2022	Opvarmning 4 km HMT - AT Afjog	I alt 12 km
	Lørdag	17-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K - 2 min MT - 2 min 10K Afjog	
5 - 10 km				

38	Tirsdag	20-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 5 x 600 m 1K, pause: 4 min stå Afjog	2 km opvarmning 2 km moderat 2 km MT 2 km afjog I alt 8 km
	Torsdag	22-09-2022	Opvarmning 2 km MT 2 km AT Afjog	
	Lørdag	24-09-2022	Opvarmning 5 km 10K Afjog	
Halvmarathon - Marathon				
38	Tirsdag	20-09-2022	Opvarmning Spurtøvelser 3 x 3 min AT + 1½ min 10K, pause: 2 min jog Afjog	Fredag: 3 km opvarmning 3 x 2 min MT - HMT, pause: 1 min jog 2 km afjog
	Torsdag	22-09-2022	Fri	
	Søndag	25-09-2022	Marathon	