

| Fartholdet (Halvmarathon - Marathon) | | | | Ugentligt ekstra træning |
|--------------------------------------|---------|------------|---|---|
| Uge | Dag | Dato | Aktivitet | |
| 3 | Tirsdag | 18.01.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 2500 m (HMT - MT), pause 1000 m jog Afjog | Løb uden pause: 3 km opvarmning 4 km moderat 2 km MT 1 km jog 2 km MT 4 km Afjog I alt: 16 km (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| | Torsdag | 20.01.2022 | Opvarmning 4 km (HMT - MT) Afjog | |
| | Lørdag | 22.01.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 1500 m (HMT - MT) + 500 m (AT) 1 km jog 7 x 3½ min (AT), pause 2 min jog Afjog | |
| 4 | Tirsdag | 25.01.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 3000 m (HMT - MT), pause 1000 m jog Afjog | Løb uden pause: Opvarmning 4 km moderat 3 km MT 1 km jog 2 km MT 4 km afjog I alt: 18 km (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| | Torsdag | 27.01.2022 | Opvarmning 5 km (HMT - MT) Afjog | |
| | Lørdag | 29.01.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 1500 m (HMT - MT) + 500 m (AT) 1 km jog 8 x 3½ min (AT), pause 2 min jog Afjog | |
| 5 | Tirsdag | 01.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3½ min (AT) + 1½ min (10K), pause 2½ min jog Afjog | Løb uden pause: 4 km opvarmning 4 km moderat 3 km MT 1 km jog 2 km MT 3 km afjog I alt: 17 km (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| | Torsdag | 03.02.2022 | Opvarmning 2 km (HMT - MT) 1 km jog 2 km (HMT - MT) Afjog | |
| | Lørdag | 05.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) 1 km jog 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) Afjog | |
| 6 | Tirsdag | 08.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 5 x 6 min (AT), pause 2½ min jog Afjog | Løb uden pause: 5 km opvarmning 4 km moderat 3 km MT 1 km jog 2 km MT Afjog |
| | Torsdag | 10.02.2022 | Opvarmning 3 km (HMT - MT) 1 km jog 3 km (HMT - MT) Afjog | |

| | | | | |
|---|---------|------------|---|--|
| | Lørdag | 12.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) 1 km jog 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) Afjog | I alt: 19 km (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| 7 | Tirsdag | 15.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 8 x 4 min (AT), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 5 km opvarmning 5 km moderat 3 km MT 1 km jog 3 km MT 4 km afjog I alt: 21 km |
| | Torsdag | 17.02.2022 | Opvarmning 4 km (HMT - MT) 1 km jog 4 km (HMT - MT) Afjog | (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| | Lørdag | 19.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) 1 km jog 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) Afjog | |
| 8 | Tirsdag | 22.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 6 x 3½ min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 5 km opvarmning 4 km moderat 4 km MT 1 km jog 2 km MT 3 km afjog I alt: 19 km |
| | Torsdag | 24.02.2022 | Opvarmning 2 km (HMT - MT) 1 km jog 2 km (HMT - MT) Afjog | (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| | Lørdag | 26.02.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K), pause 1 km jog Afjog | |
| 9 | Tirsdag | 01.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 6 x 5 min (AT) + 1 min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 5 km opvarmning 5 km moderat 4 km MT 1 km jog 3 km MT 4 km afjog I alt: 22 km |
| | Torsdag | 03.03.2022 | Opvarmning 3 km (HMT - MT) 1 km jog 3 km (HMT - MT) Afjog | (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| | Lørdag | 05.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT), pause 1 km jog Afjog | |

| | | | | |
|----|---------|------------|---|---|
| 10 | Tirsdag | 08.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 8 x 2½ min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 5 km opvarmning 6 km moderat |
| | Torsdag | 10.03.2022 | Opvarmning 4 km (HMT - MT) 1 km jog 4 km (HMT - MT) Afjog | 4 km MT 1 km jog 3 km MT 5 km afjog I alt: 24 km |
| | Lørdag | 12.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K), pause 1 km jog Afjog | (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| 11 | Tirsdag | 15.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 6 x 4 min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 4 km opvarmning 5 km moderat |
| | Torsdag | 17.03.2022 | Opvarmning 2 km (10K - HMT) Afjog | 2 km MT 1 km jog 2 km MT |
| | Lørdag | 19.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (HMT) + 500 m (10K) + 500 m (HMT) + 500 m (10K) + 500 m (HMT) 1 km jog 500 m (HMT) + 500 m (10K) + 500 m (HMT) + 500 m (10K) + 500 m (HMT) Afjog | 4 km afjog I alt: 18 km (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| 12 | Tirsdag | 22.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 8 x 1½ min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 6 km opvarmning 6 km moderat |
| | Torsdag | 24.03.2022 | Opvarmning 3 km (HMT - MT) 1 km jog 3 km (HMT - MT) Afjog | 4 km MT 1 km jog 3 km MT 5 km afjog I alt: 25 km |
| | Lørdag | 26.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT), pause 1 km jog Afjog | (Gerne i stedet for fællestræning lørdag) |
| 13 | Tirsdag | 29.03.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 8 x 1½ min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 4 km opvarmning 2 km moderat 2 km MT |
| | Torsdag | 31.03.2022 | Opvarmning 2 km (HMT - MT) 1 km jog 2 km (HMT - MT) Afjog | 2 km HMT 1 km jog 3 km MT 3 km HMT 1 km jog |

| | | | | |
|----|---------|------------|---|---|
| | Lørdag | 02.04.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) 1 km jog 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) Afjog | 3 km MT 2 km HMT 5 km afjog I alt: 28 km (Gerne i stedet for fællestrening lørdag) |
| 14 | Tirsdag | 05.04.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 4 x 5 min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 5 km opvarmning 5 km moderat 4 km MT 1 km jog 3 km MT 4 km afjog I alt: 22 km (Gerne i stedet for fællestrening lørdag) |
| | Torsdag | 07.04.2022 | Opvarmning 3 km (HMT - MT) 1 km jog 3 km (HMT - MT) Afjog | |
| | Lørdag | 09.04.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (MT) + 500 m(10K) + 500 m (MT) + 500 m(10K) + 500 m (MT) + 500 m(10K) 1 km jog 500 m (MT) + 500 m(10K) + 500 m (MT) + 500 m(10K) + 500 m (MT) + 500 m(10K) Afjog | |
| 15 | Tirsdag | 12.04.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 5 x 2½ min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | Løb uden pause: 4 km opvarmning 2 km moderat 4 km MT 2 km afjog I alt: 12 km (Gerne i stedet for fællestrening lørdag) |
| | Torsdag | 14.04.2022 | Opvarmning 4 km (HMT - MT) Afjog | |
| | Lørdag | 16.04.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) + 500 m (MT) + 500 m (10K) Afjog | |
| 16 | Tirsdag | 19.04.2022 | Opvarmning Spurtøvelser 3 x 3 min (AT) + 1½ min (10K), pause 2 min jog Afjog | |
| | Torsdag | 21.04.2022 | 3 km opvarmning 3 x 2 min (HMT - MT), pause 1 min jog 2 km afjog | |
| | Søndag | 24.04.2022 | Konkurrence | |