

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
43	mandag	24. oktober 2022		
	tirsdag	25. oktober 2022	17.30	10 km M-fart*
	onsdag	26. oktober 2022		
	torsdag	27. oktober 2022	17.30	10 km (2x3 km i HM-fart)
	fredag	28. oktober 2022		
	lørdag	29. oktober 2022	09.00	14 - 16 km M-fart*
	søndag	30. oktober 2022		
44	mandag	31. oktober 2022		
	tirsdag	1. november 2022	17.30	10 km M-fart* (Halloween-tur) Halloween-tur + suppe
	onsdag	2. november 2022		
	torsdag	3. november 2022	17.30	10 km (4 km i HM-fart)
	fredag	4. november 2022		
	lørdag	5. november 2022	09.00	16 km i M-fart*
	søndag	6. november 2022		Skovmaren (St. Dyrehave, Hillerød)
45	mandag	7. november 2022		
	tirsdag	8. november 2022	17.30	Korte intervaller
	onsdag	9. november 2022		
	torsdag	10. november 2022	17.30	10 km I M-fart*
	fredag	11. november 2022		
	lørdag	12. november 2022	09.00	16 km i M-fart*
	søndag	13. november 2022		
46	mandag	14. november 2022		
	tirsdag	15. november 2022	17.30	Korte intervaller
	onsdag	16. november 2022		
	torsdag	17. november 2022	17.30	10 km (5 km i HM-fart)
	fredag	18. november 2022		
	lørdag	19. november 2022	09.00	20 km i M-fart*
	søndag	20. november 2022		
47	mandag	21. november 2022		
	tirsdag	22. november 2022	17.30	Lange intervaller
	onsdag	23. november 2022		
	torsdag	24. november 2022	17.30	10 km stjerneløb
	fredag	25. november 2022		
	lørdag	26. november 2022	09.00	14 km i M-fart* Julefrokost
	søndag	27. november 2022		
48	mandag	28. november 2022		
	tirsdag	29. november 2022	17.30	Lange intervaller
	onsdag	30. november 2022		
	torsdag	1. december 2022	17.30	10 km (6 km i HM-fart)
	fredag	2. december 2022		
	lørdag	3. december 2022	09.00	16 km i M-fart*
	søndag	4. december 2022		Hedelandsløb
49	mandag	5. december 2022		
	tirsdag	6. december 2022	17.30	Lange intervaller Gløgg
	onsdag	7. december 2022		
	torsdag	8. december 2022	17.30	10 km i M-fart*
	fredag	9. december 2022		
	lørdag	10. december 2022	09.00	18 km i M-fart*
	søndag	11. december 2022		
50	mandag	12. december 2022		
	tirsdag	13. december 2022	17.30	Lange intervaller
	onsdag	14. december 2022		
	torsdag	15. december 2022	17.30	12 km i M-fart*
	fredag	16. december 2022		

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
	lørdag	17. december 2022	09.00	16 km i M-fart* Start og slut Herslev Bryghus
	søndag	18. december 2022		
51	mandag	19. december 2022		
	tirsdag	20. december 2022	17.30	Lange intervaller
	onsdag	21. december 2022		
	torsdag	22. december 2022	17.30	10 km stjerneløb
	fredag	23. december 2022		
	lørdag	24. december 2022	09.00	10 - 12 km i M-fart* Juleaftensdag
	søndag	25. december 2022		
52	mandag	26. december 2022		
	tirsdag	27. december 2022	17.30	10 km i M-fart*
	onsdag	28. december 2022		
	torsdag	29. december 2022	17.30	12 km i M-fart*
	fredag	30. december 2022		
	lørdag	31. december 2022	09.00	NYTÅRSLØB - ALLE LØBEHOLD NYTÅRSLØB
	søndag	1. januar 2023		

Vejledende tempoberegning	
Roligt løb (Easy) - E fart	P + 60 sek
Moderat fart - M+ fart	P + 30 sek
Maratonfart M fart	P + 10 sek
HALVMARATON fart - HM fart	P (pace)
Tempotur/Tærskelfart 10km pace - T- fart	P - 10 sek
Intervalfart 5km pace - I fart	P - 35 sek
Repetitionsfart "Ret hurtigt" - R fart	P - 40 sek
Vil du have det nøjagtige pace der passer til dig, kan du beregne det på løbesiden.dk	