

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
1	mandag	1. januar 2024		
	tirsdag	2. januar 2024	17.30	Bakketur
	onsdag	3. januar 2024		
	torsdag	4. januar 2024	17.30	10K i M* fart
	fredag	5. januar 2024		
	lørdag	6. januar 2024	09.00	16K i M* fart DGI Cross - hjælpere
	søndag	7. januar 2024		Maraton: 8K i roligt tempo
2	mandag	8. januar 2024		
	tirsdag	9. januar 2024	17.30	Bakketræning
	onsdag	10. januar 2024		
	torsdag	11. januar 2024	17.30	10K - 4K i HM-fart (Maraton: 10K - 6 i M-fart)
	fredag	12. januar 2024		
	lørdag	13. januar 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 18K i M* fart)
	søndag	14. januar 2024		Maraton: 6K i roligt tempo
3	mandag	15. januar 2024		
	tirsdag	16. januar 2024	17.30	Bakketræning
	onsdag	17. januar 2024		
	torsdag	18. januar 2024	17.30	10K - 5K i HM-fart (Maraton: 10K - 7 i M-fart) Medlemsmøde
	fredag	19. januar 2024		
	lørdag	20. januar 2024	08.00	1-2-3 TIMERS LØB 1-2-3 TIMERS LØB
	søndag	21. januar 2024		Maraton: 6K i roligt tempo
4	mandag	22. januar 2024		
	tirsdag	23. januar 2024	17.30	Bakketræning
	onsdag	24. januar 2024		
	torsdag	25. januar 2024	17.30	10K - 2x3K i HM-fart
	fredag	26. januar 2024		
	lørdag	27. januar 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 20K i M* fart)
	søndag	28. januar 2024		Maraton: 6K i roligt tempo
5	mandag	29. januar 2024		
	tirsdag	30. januar 2024	17.30	3000m Løbetest eller bakketur
	onsdag	31. januar 2024		
	torsdag	1. februar 2024	17.30	10K - 6K i HM-fart (Maraton: 12K - 8K i M-fart)
	fredag	2. februar 2024		
	lørdag	3. februar 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 22K i M* fart)
	søndag	4. februar 2024		Maraton: 8K i roligt tempo
6	mandag	5. februar 2024		
	tirsdag	6. februar 2024	17.30	Korte intervaller: 200-400m
	onsdag	7. februar 2024		
	torsdag	8. februar 2024	17.30	10K - heraf 6K i HM-fart (Maraton: 12K - heraf 8K i M-fart)
	fredag	9. februar 2024		
	lørdag	10. februar 2024	09.00	18K i M* fart (Maraton: 24K i M* fart)
	søndag	11. februar 2024		Maraton: 6K i roligt tempo
7	mandag	12. februar 2024		
	tirsdag	13. februar 2024	17.30	Korte intervaller: 200-400m
	onsdag	14. februar 2024		
	torsdag	15. februar 2024	17.30	10K - 7K i HM-fart (Maraton: 12K - 9K i M-fart)
	fredag	16. februar 2024		
	lørdag	17. februar 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 22K i M* fart)
	søndag	18. februar 2024		Maraton: 8K i roligt tempo
8	mandag	19. februar 2024		
	tirsdag	20. februar 2024	17.30	Korte intervaller: 200-400m
	onsdag	21. februar 2024		
	torsdag	22. februar 2024	17.30	10K - 2x4K i HM-fart
	fredag	23. februar 2024		
	lørdag	24. februar 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 24K i M* fart)
	søndag	25. februar 2024		Maraton: 6K i roligt tempo
9	mandag	26. februar 2024		
	tirsdag	27. februar 2024	17.30	Lange intervaller: 800-1500m
	onsdag	28. februar 2024		
	torsdag	29. februar 2024	17.30	10K - 6K i HM-fart (Maraton: 12K - 9K i M-fart)
	fredag	1. marts 2024		
	lørdag	2. marts 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 22K i M* fart)
	søndag	3. marts 2024		Maraton: 8K i roligt tempo
10	mandag	4. marts 2024		
	tirsdag	5. marts 2024	17.30	Lange intervaller: 800-1500m
	onsdag	6. marts 2024		
	torsdag	7. marts 2024	17.30	10K - 9K i HM-fart (Maraton: 14K - 9K i M-fart)
	fredag	8. marts 2024		
	lørdag	9. marts 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 26K i M* fart)
	søndag	10. marts 2024		Maraton: 6K i roligt tempo

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning	
11	mandag	11. marts 2024			
	tirsdag	12. marts 2024	17.30	Lange intervaller: 800-1500m	
	onsdag	13. marts 2024			
	torsdag	14. marts 2024	17.30	10K - 2x2K i HM-fart (Maraton: 10K - 6 i M-fart)	
	fredag	15. marts 2024			
	lørdag	16. marts 2024	09.00	MORE RUN'S FORÅRSLØB (10-15-21K) (Maraton: min 21K)	
	søndag	17. marts 2024		Maraton: 8K i roligt tempo	
12	mandag	18. marts 2024			
	tirsdag	19. marts 2024	17.30	Løbetest eller 10K - 3x1K i T-fart (Maraton: Løbetest eller 12K - 3x1K i HM-fart)	
	onsdag	20. marts 2024			
	torsdag	21. marts 2024	17.30	10K - 2x2K i HM-fart	
	fredag	22. marts 2024			
	lørdag	23. marts 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 26K i M* fart)	
	søndag	24. marts 2024		Maraton: 6K i roligt tempo	PALMESØNDAG
13	mandag	25. marts 2024			
	tirsdag	26. marts 2024	17.30	10 - 3K i T-fart (Maraton: 12 - 3K i HM-fart)	
	onsdag	27. marts 2024			
	torsdag	28. marts 2024	09.00	10K i M* fart (Maraton: 12K i M-fart*)	SKÆRTORS DAG
	fredag	29. marts 2024			LANGFREDAG
	lørdag	30. marts 2024	09.00	16K - 11 i HM-fart (Maraton: 30K i M* fart; rykkes evt. 2 påskedag)	
	søndag	31. marts 2024		Maraton: 6K i roligt tempo	PÅSKEDAG
14	mandag	1. april 2024		Maraton: 30K i M* fart; evt. i stedet for lørdag 30. marts)	2. PÅSKEDAG
	tirsdag	2. april 2024	17.30	10 - 3K i T-fart (Maraton: 12K i roligt tempo)	
	onsdag	3. april 2024			
	torsdag	4. april 2024	17.30	10K - 2x2K i HM-fart (Maraton: 14K - heraf 7 i M-fart)	
	fredag	5. april 2024			
	lørdag	6. april 2024	09.00	16K i M* fart (Maraton: 24K i M* fart)	
	søndag	7. april 2024		Maraton: 8K i roligt tempo	
15	mandag	8. april 2024			
	tirsdag	9. april 2024	17.30	10 - 3K i HM-fart (Maraton: 12K - heraf 3 i M-fart)	
	onsdag	10. april 2024			
	torsdag	11. april 2024	17.30	10K - 2x2K i HM-fart (10K - 6 i M-fart)	
	fredag	12. april 2024			
	lørdag	13. april 2024	09.00	16K - 13 i HM-fart (Maraton; 24K i M* fart)	
	søndag	14. april 2024		Maraton: 8K i roligt tempo	
16	mandag	15. april 2024			
	tirsdag	16. april 2024	17.30	8K i roligt tempo (Maraton: 12K - 2x2K i M-fart)	
	onsdag	17. april 2024			
	torsdag	18. april 2024	17.30	10K - 3K i HM-fart (10K - 5 i M-fart)	
	fredag	19. april 2024			
	lørdag	20. april 2024	09.00	10-12K i roligt løb (Maraton: 20K i M* fart)	
	søndag	21. april 2024		Maraton: 6K i roligt tempo	
17	mandag	22. april 2024			
	tirsdag	23. april 2024	17.30	8K i M* fart (Maraton: 10K i M-fart*)	
	onsdag	24. april 2024			
	torsdag	25. april 2024	17.30	8K i roligt tempo (Maraton: 10K i M* fart)	
	fredag	26. april 2024			
	lørdag	27. april 2024	09.00	4K i roligt tempo (Maraton: 15K i M* fart)	
	søndag	28. april 2024		DEN GRØNNE HALVMARATON (Maraton: 6K i roligt tempo)	
18	mandag	29. april 2024			
	tirsdag	30. april 2024	17.30	6K i roligt løb (Maraton: 10K i M-fart*)	
	onsdag	1. maj 2024			
	torsdag	2. maj 2024	17.30	8K i roligt tempo (Maraton: 8K i M* fart)	
	fredag	3. maj 2024			
	lørdag	4. maj 2024	09.00	10K i M* fart (Maraton: 4K i roligt tempo)	
	søndag	5. maj 2024		COPENHAGEN MARATHON	

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