

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
1	mandag	3. januar 2022		START TRÆNING HALVMARATON
13	tirsdag	4. januar 2022	17.30	Bakke træning
	onsdag	5. januar 2022		
	torsdag	6. januar 2022	17.30	3000m test eller 10 km m. temposkifte
	fredag	7. januar 2022		
	lørdag	8. januar 2022	09.00	16 km i M-fart* DGI Cross
	søndag	9. januar 2022		Maraton: 7 km roligt løb
2	mandag	10. januar 2022		
12	tirsdag	11. januar 2022	17.30	Bakke træning
	onsdag	12. januar 2022		
	torsdag	13. januar 2022	17.30	10 km med temposkifte (3x2 km i HM-fart)
	fredag	14. januar 2022		
	lørdag	15. januar 2022	09.00	16 km i M-fart*
	søndag	16. januar 2022		Maraton: 7 km roligt løb
3	mandag	17. januar 2022		
11	tirsdag	18. januar 2022	17.30	Bakke træning
	onsdag	19. januar 2022		
	torsdag	20. januar 2022	17.30	10 km med temposkifte (2x3 km i HM-fart)
	fredag	21. januar 2022		
	lørdag	22. januar 2022	09.00	16 km i M-fart* (Maraton 18 km)
	søndag	23. januar 2022		Maraton: 5 km roligt løb
4	mandag	24. januar 2022		
10	tirsdag	25. januar 2022	17.30	10 km med temposkifte (2x3 km i HM-fart)
	onsdag	26. januar 2022		
	torsdag	27. januar 2022	17.30	10 km i M-fart*
	fredag	28. januar 2022		
	lørdag	29. januar 2022	09.00	20 km i M-fart*
	søndag	30. januar 2022		Maraton: Ingen ekstra km
5	mandag	31. januar 2022		
9	tirsdag	1. februar 2022	17.30	Korte intervaller
	onsdag	2. februar 2022		
	torsdag	3. februar 2022	17.30	10 km (7 km i HM-fart)
	fredag	4. februar 2022		
	lørdag	5. februar 2022	09.00	16 km i M-fart* (Maraton 18 km) DGI Cross
	søndag	6. februar 2022		Maraton: 7 km roligt løb
6	mandag	7. februar 2022		
8	tirsdag	8. februar 2022	17.30	Korte intervaller; R-fart
	onsdag	9. februar 2022		
	torsdag	10. februar 2022	17.30	10 km med temposkifte (2x4 km i HM-fart) (Maraton: 12 km)
	fredag	11. februar 2022		
	lørdag	12. februar 2022	09.00	18 km i M-fart*
	søndag	13. februar 2022		Maraton: 7 km roligt løb
7	mandag	14. februar 2022		
7	tirsdag	15. februar 2022	17.30	Test 5000 km eller 10 km med temposkifte
	onsdag	16. februar 2022		
	torsdag	17. februar 2022	17.30	10 km (9 km i HM-fart)
	fredag	18. februar 2022		
	lørdag	19. februar 2022	09.00	16 km i M-fart* (Maraton 22 km)
	søndag	20. februar 2022		Maraton: 8 km roligt løb
8	mandag	21. februar 2022		
6	tirsdag	22. februar 2022	17.30	10 km med temposkifte (5 km i HM-fart)
	onsdag	23. februar 2022		
	torsdag	24. februar 2022	17.30	10 km i M-fart*
	fredag	25. februar 2022		
	lørdag	26. februar 2022	09.00	20 km i M-fart*
	søndag	27. februar 2022		Maraton: 7 km roligt løb

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
9	mandag	28. februar 2022		
5	tirsdag	1. marts 2022	17.30	1000m - opvarming + afjog; I-fart
	onsdag	2. marts 2022		
	torsdag	3. marts 2022	17.30	12 km (2x5 km i HM-fart)
	fredag	4. marts 2022		
	lørdag	5. marts 2022	09.00	16 - 18 km i M-fart* (Maraton 20 km) DGI Cross
	søndag	6. marts 2022		Maraton: 10 km roligt løb
10	mandag	7. marts 2022		
4	tirsdag	8. marts 2022	17.30	1200m (by eller stadion) - opvarming + afjog;I-fart
	onsdag	9. marts 2022		
	torsdag	10. marts 2022	17.30	13 km (11 km i HM-fart)
	fredag	11. marts 2022		
	lørdag	12. marts 2022	09.00	16 km i M-fart* (Maraton 24 km)
	søndag	13. marts 2022		Maraton: 10 km roligt løb
11	mandag	14. marts 2022		
3	tirsdag	15. marts 2022	17.30	2000m (by eller stadion) - 3 x 10 min i T-fart 2minP
	onsdag	16. marts 2022		
	torsdag	17. marts 2022	17.30	10 km i M-fart*
	fredag	18. marts 2022		
	lørdag	19. marts 2022	09.00	16 km (13 km i HM-fart) (Maraton 26 km)
	søndag	20. marts 2022		Maraton: 6 km roligt løb
12	mandag	21. marts 2022		
2	tirsdag	22. marts 2022	17.30	10 km (3 i HM-fart; 7 i M-fart*)
	onsdag	23. marts 2022		
	torsdag	24. marts 2022	17.30	10 km M-fart*
	fredag	25. marts 2022		
	lørdag	26. marts 2022	09.00	10-12 km M-fart* (Maraton 16 km)
	søndag	27. marts 2022		Maraton: 8 km roligt løb
13	mandag	28. marts 2022		
1	tirsdag	29. marts 2022	17.30	8 km M-fart*
	onsdag	30. marts 2022		
	torsdag	31. marts 2022	17.30	8 km roligt løb
	fredag	1. april 2022		
	lørdag	2. april 2022	09.00	15-21 km (for dem der ikke er i Berlin)
	søndag	3. april 2022		BERLIN HALVMARATON
14	mandag	4. april 2022		
	tirsdag	5. april 2022	17.30	10 km I M-fart*
	onsdag	6. april 2022		
	torsdag	7. april 2022	17.30	10 km i M-fart*
	fredag	8. april 2022		
	lørdag	9. april 2022	09.00	16 km i M-fart*
	søndag	10. april 2022		Maraton: 8 km roligt løb
15	mandag	11. april 2022		
	tirsdag	12. april 2022	17.30	10 km med temposkifte (3x2 km i HM-fart)
	onsdag	13. april 2022		
	torsdag	14. april 2022	17.30	12 km i M-fart*
	fredag	15. april 2022		
	lørdag	16. april 2022	09.00	30 km i M-fart*
	søndag	17. april 2022		Maraton: 10 km roligt løb
16	mandag	18. april 2022		
	tirsdag	19. april 2022	17.30	10 km med temposkifte (2x3 km i HM-fart)
	onsdag	20. april 2022		
	torsdag	21. april 2022	17.30	12 km i M-fart*
	fredag	22. april 2022		
	lørdag	23. april 2022	09.00	24 km i M-fart*
	søndag	24. april 2022		Maraton: 10 km roligt løb

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
17	mandag	25. april 2022		
	tirsdag	26. april 2022	17.30	10 km med temposkifte (2x3 km i HM-fart)
	onsdag	27. april 2022		
	torsdag	28. april 2022	17.30	14 km i M-fart*
	fredag	29. april 2022		
	lørdag	30. april 2022	09.00	20 km I M-fart*
	søndag	1. maj 2022		Maraton: 10 km roligt løb
18	mandag	2. maj 2022		
	tirsdag	3. maj 2022	17.30	10 km (3 i HM-fart; 7 i M-fart*)
	onsdag	4. maj 2022		
	torsdag	5. maj 2022	17.30	10 km M-fart*
	fredag	6. maj 2022		
	lørdag	7. maj 2022	09.00	14 km I M-fart*
	søndag	8. maj 2022		Maraton: 6 km roligt løb
19	mandag	9. maj 2022		
	tirsdag	10. maj 2022	17.30	7 km M-fart*
	onsdag	11. maj 2022		
	torsdag	12. maj 2022	17.30	8 km i M-fart*
	fredag	13. maj 2022		
	lørdag	14. maj 2022	09.00	5 km I M-fart*
	søndag	15. maj 2022		COPENHAGEN MARATON

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