

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
15	mandag	12: april 2021		
	tirsdag	13: april 2021	17.30	8 km M-fart*
	onsdag	14: april 2021		
	torsdag	15: april 2021	17.30	8 km M-fart*
	fredag	16: april 2021		
	lørdag	17: april 2021	09.00	12 km M-fart*
	søndag	18: april 2021		
16	mandag	19: april 2021		
	tirsdag	20: april 2021	17.30	6-7 km M-fart* + core-træning
	onsdag	21: april 2021		
	torsdag	22: april 2021	17.30	10 km M-fart*
	fredag	23: april 2021		
	lørdag	24: april 2021	09.00	12 km M-fart*
	søndag	25: april 2021		
17	mandag	26: april 2021		
	tirsdag	27: april 2021	17.30	Bakke-træning + core-træning
	onsdag	28: april 2021		
	torsdag	29: april 2021	17.30	10 km (2x2 km i T-fart; 6 km i M-fart*)
	fredag	30: april 2021		Store Bededag
	lørdag	1: maj 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	2: maj 2021		
18	mandag	3: maj 2021		
	tirsdag	4: maj 2021	17.30	3000 m test + core-træning (light)
	onsdag	5: maj 2021		
	torsdag	6: maj 2021	17.30	10 km (5 km i T-fart; 5 km i M-fart*)
	fredag	7: maj 2021		
	lørdag	8: maj 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	9: maj 2021		
19	mandag	10: maj 2021		
	tirsdag	11: maj 2021	17.30	Korte intervaller: 10-20-30 + core-træning
	onsdag	12: maj 2021		
	torsdag	13: maj 2021	09.00	Kr. Himmelfartsdag: 10 km (6 km i T-fart; 4 km i M-fart*)
	fredag	14: maj 2021		
	lørdag	15: maj 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	16: maj 2021		
20	mandag	17: maj 2021		
	tirsdag	18: maj 2021	17.30	Korte intervaller: Pyramide + core træning
	onsdag	19: maj 2021		
	torsdag	20: maj 2021	17.30	10 km (3X2 km i T-fart; 2 km i M-fart*)
	fredag	21: maj 2021		
	lørdag	22: maj 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	23: maj 2021		Pinsedag
21	mandag	24: maj 2021		2. Pinsedag
	tirsdag	25: maj 2021	17.30	Jagtstart 800m
	onsdag	26: maj 2021		
	torsdag	27: maj 2021	17.30	10 km (7 km i T-fart; 3 km i M-fart*)

Forbehold for ændringer uden varsel.

Uge	Ugedag	Dato	Tid	Basistræning
	fredag	28: maj 2021		
	lørdag	29: maj 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	30: maj 2021		
22	mandag	31: maj 2021		
	tirsdag	1: juni 2021	17.30	Lange intervaller - 1000m
	onsdag	2: juni 2021		
	torsdag	3: juni 2021	17.30	10 km (7 km i T-fart; 3 km i M-fart*)
	fredag	4: juni 2021		
	lørdag	5: juni 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	6: juni 2021		
23	mandag	7: juni 2021		
	tirsdag	8: juni 2021	17.30	Lange intervaller - 1000m
	onsdag	9: juni 2021		
	torsdag	10: juni 2021	17.30	10 km (7 km i T-fart; 3 km i M-fart*)
	fredag	11: juni 2021		
	lørdag	12: juni 2021	09.00	16 km M-fart*
	søndag	13: juni 2021		
24	mandag	14: juni 2021		
	tirsdag	15: juni 2021	17.30	10km (2x2km i T-fart; 6km i M-fart*)
	onsdag	16: juni 2021		
	torsdag	17: juni 2021	17.30	10 km (2x2km i T-fart; 6km i M-fart*)
	fredag	18: juni 2021		
	lørdag	19: juni 2021	09.00	12 km M-fart*
	søndag	20: juni 2021		
25	mandag	21: juni 2021		
	tirsdag	22: juni 2021	17.30	8 km (3x1km i T-fart; 5 km i M-fart*)
	onsdag	23: juni 2021		
	torsdag	24: juni 2021	17.30	7 km (2x1km i T-fart; 5 km i M-fart*)
	fredag	25: juni 2021		
	lørdag	26: juni 2021	09.00	<b>10 km Konkurrence</b>
	søndag	27: juni 2021		

### Vejledende tempoberegning

Roligt løb (Easy) - E fart	P + 60 sek
Moderat fart - M+ fart	P + 30 sek
Maratonfart M fart	P + 10 sek
<b>HALVMARATON fart - HM fart</b>	<b>P (pace)</b>
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](http://løbesiden.dk)