

Halvmarathon for begyndere med mere

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
3	Tirsdag	18-01-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	20-01-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	22-01- 2022/23-01- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
4	Tirsdag	25-01-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	27-01-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	29-01- 2022/30-01- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
5	Tirsdag	01-02-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	03-02-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	05-02- 2022/06-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
6	Tirsdag	08-02-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	10-02-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	12-02- 2022/13-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
7	Tirsdag	15-02-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	17-02-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	19-02- 2022/20-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
8	Tirsdag	22-02-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	24-02-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)

	Lørdag/ søndag	26-02- 2022/27-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
--	-------------------	-------------------------------	--

Halvmarathon for begyndere med mere

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
9	Tirsdag	01-03-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	03-03-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	05-03- 2022/06-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
10	Tirsdag	08-03-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	10-03-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	12-03- 2022/13-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
11	Tirsdag	15-03-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	17-03-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	19-03- 2022/20-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
12	Tirsdag	22-03-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	24-03-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	26-03- 2022/27-02- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
13	Tirsdag	29-03-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	31-03-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	02-04- 2022/03-04- 2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Tirsdag	05-04-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)

14	Torsdag	07-04-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/søndag	09-04-2022/10-04-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)

Halvmarathon for begyndere med mere

Uge	Dag	Dato	Aktivitet
15	Tirsdag	12-04-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	14-04-2022	SKÆRTORS DAG. Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/søndag	16-04-2022/17-04-2022	PÅSKE .Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
16	Tirsdag	19-04-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	21-04-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/søndag	23-04-2022/24-04-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
17	Tirsdag	26-04-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	28-04-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/søndag	30-04-2022/01-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
18	Tirsdag	03-05-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	05-05-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/søndag	07-05-2022/08-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
19	Tirsdag	10-05-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	12-05-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/søndag	14-05-2022/15-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)

20	Tirsdag	17-05-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller,afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	19-05-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	21-05-2022/22-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
21	Tirsdag	24-05-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller,afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	26-05-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	21-05-2022/22-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
22	Tirsdag	31-05-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller,afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	02-06-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	04-06-2022/05-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
23	Tirsdag	07-06-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller,afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	09-06-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	11-06-2022/12-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)
24	Tirsdag	14-06-2022	Intervaltræning, bestående af let opvarming, lange inveraller og korte intervaller,afsluttende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Torsdag	16-06-2022	Tempotur, bestående af opvarming, tempoløb af variende længde, med løb i langssomt tempo i mellem tempoløbende, afslutnende med afjogning. (se detaljeret skema af løbetræningen)
	Lørdag/ søndag	18-06-2022/19-05-2022	Træning i weekenden, lørdag eller søndag, dag, sted, tidspunkt aftales. Længere løbetur i behageligt tempo, med enkelte skift med lidt hurtigere tempo. (se detaljeret skema af løbetræningen)