

Træningsplan for Hold Fællesskabet

Forår 2023

UGE	TIRSDAG	DISTANCE	LØRDAG	DISTANCE	BEMÆRKNINGER
1	3.1	Nytårstur	7.1	10-12 km	
2	10.1	10 km	14.1	10-12-15 km	
3	17.1	10 km	21.1	10-14 km	
4	24.1	Run for Fælles Fun	28.1	12-13 km	
5	31.1	Interval 8 km	4.2	13-16 km	
6	7.2	10 km	11.2	15 km	
7	14.2	10 km	18.2	10-13 km	
8	21.2	10 km	25.2	10-13 km RFF	
9	28.2	8 km Interval	4.3	10-12-15	
10	7.3	10 km	11.3	10-15-17 km	
11	14.3	8 km Interval RFF	18.3	13 km	
12	21.3	8-10 km	25.3	15 km	25.3: Hannover 🚗 🏃 🏃 🏃
13	28.2	Restitutionstur	1.4	17 km	
14	4.4	Surprise	8.4	13 km	Påske 🐣
15	11.4	DGI fællestræning	15.4	10-12-15	
16	18.4	10 km	22.4	12 km	
17	25.4	8 km Interval	7.maj	12 km	
18	2.5	Surprise	6.5	14 km	5.5: Store Bededag 🙏
19	9.5	Surprise	13.5	? km	14.5: Københavns Marathon
20	16.5	Interval	20.5	? km	18.5: Kr. Himmelfart 🌈
21	23.5	Surprise	27.5	? km	Pinse 🌻 Royal Run 29.5
22	30.5	Surprise	3.6	? km	
23	6.6	Surprise	10.6	? km	
24	13.6	Surprise	17.6	? km	Etape København
25	20.6	Kort tur	24.6	Fælles afslutning	