

Træningsplan for Hold Fællesskabet

Efterår 2023

UGE	TIRSDAG	Distance – rute	LØRDAG	Distance – rute	Bemærkninger
32			12.august	14-16 km	
33	15.august	10 km	19.august	10-12-15 km	
34	22. august	10 km	26.august	13-16 km	
35	29.august	8 km interval	2.sept.	17 km	Helsingborg halv/maraton
36	5.sept	6-8 km Fælles Run for Fun	9.sept.	12-14 km	
37	12.sept.	8-10 km roligt tempo	16.sept	Ingen træner	17.sept. CPH Half
38	19.sept.	8 km Restitutionstur	23.sept.	12 km	
39	26.sept.	6-8 km interval	30.sept	10-12-15 km	
40	3.okt.	Surprise	7.okt.	14-16 km	8.okt.: Eremitageløbet
41	10.okt.	10 km surprise	14.okt.	10-13 km Fælles Run for Fun	
42	17.okt.	8 km interval	21.okt.	13-16 km	
43	24.okt.	10 km	28.okt.	14-16 km	
44	31.okt.	Surprise	4.nov.	10-12 km	5.nov.: Skovmaren
45	7.nov.	6-8 km Fælles Run for Fun	11.nov.	13-14	
46	14.nov.	10 km	18.nov.	12 km	
47	21.nov.	10 km	25.nov.	14 km	
48	28.nov.	Surprise	2.dec.	14 km	
49	5.dec.	Surprise	9.dec.	14-16 km	
50	12.dec.	10 km	16.dec.	13 km	
51	19.dec.	6-8 km	23.dec.	Fælles ønske 🎅🎅🎅 Lillejuleaftensdag	Juleferie
52	26.dec.	Fælles ønske	30.dec.	Fælles ønske 🌟 Nytårsaftensdag	Juleferie