

Hold Run For Fun

Træningsplan 1. halvår 2024

Der vil være fokus på kontinuerligt løb

UGE	TIRSDAG	TRÆNING	LØRDAG	TRÆNING	BEMÆRKNINGER
1	2/1	5-6 km	6/1	8-10 km	
2	9/1	7-8 km	13/1	10 km	
3	16/1	7-8 km	20/1	12 km	
4	23/1	RunforFællesFun, RfFF	27/1	10 km	
5	30/1	7-8 km	3/2	12 km	
6	6/2	7-8 km	10/2	12-13 km	
7	13/2	Løb med leg	17/2	14 km	
8	20/2	7-8 km	24/2	10-13 km, RfFF	
9	27/2	7-8 km	2/3	12 km	
10	5/3	Løb med leg	9/3	10 km	
11	12/3	7-8 km	16/3	12 km	
12	19/3	7-8 km	23/3	14 km	
13	26/3	Løb med leg	30/3	16 km	Påske
14	2/4	7-8 km	6/4	12 km	
15	9/4	7-8 km	13/4	18 km	14/4: Hannover
16	16/4	Løb med leg	20/4	12 km	
17	23/4	7-8 km	27/4	10 km	26/4: St. Bededag
18	30/4	7-8 km	4/5	RunforFællesFun, RfFF	5/5: Kbh Marathon
19	7/5	Løb med leg	11/5	14 km	9/5: Kr. Himmelfart
20	14/5	7-8 km	18/5	12 km	Pinse, Royal Run 20/5
21	21/5	7-8 km	25/5	10 km	26/5: Basel
22	28/5	Løb med leg	1/6	12 km	
23	4/6	7-8 km	8/6	14-15 km	
24	11/6	7-8 km	15/6	12-13 km	
25	18/6	Løb med leg, Vibeke	22/6	Fælles sommerafslutning	