










Træningsplan for Hold Fællesskabet

Efterår 2024

UGE	TIRSDAG	Distance	LØRDAG	Distance	Bemærkninger
33	13.august	10 km	17.august	10-12-15 km	
34	20. august	10 km	24.august	13-16 km	
35	27.august	8 km interval	31.august	Op til 15-17 km	Klub fællestur til Faxe 
36	3.sept	8-10 km	7.sept.	12-14 km	7.sept. Helsingborg halv/maraton 
37	10.sept.	Fælles træning Run for Fælles Fun	14.sept	10-12-15 km	15.sept. CPH Half 
38	17.sept.	8-10 km	21.sept.	Surprise	
39	24.sept.	7-9 km interval	28.sept	14-16 km	29.sept. HCA løb 
40	1.okt.	8 km interval	5.okt.	13-16 km	6.okt. Eremitageløbet 
41	8.okt.	10 km	12.okt.	12-14 km	
42	15.okt.	8 km interval	19.okt.	13-16-21 km	
43	22.okt.	10 km	26.okt.	10-13 km Fælles træning RFFF	
44	29.okt.	Bakke træning	2.nov.	13-14 km	5.nov. Skovmaren 
45	5.nov.	10 km	9.nov.	10-12 km	Valbyløberfest 
46	12.nov.	Fælles træning Run for Fælles Fun	16.nov.	13 km	
47	19.nov.	10 km	23.nov.	14-16 km	
48	26.nov.	Bakke træning	30.nov.	13-16 km	
49	3.dec.	10 km	7.dec.	Surprise	
50	10.dec.	8 km interval	14.dec.	13 km	
51	17.dec.	6-8 km	21.dec.	Fælles ønske	Delvis juleferie 
52	24.dec.	Fælles ønske	28.dec.	Fælles ønske Nytårsaftensdag	Juleferie 
1	1.januar	Fælles ønske	4.januar	8-10-12 km	Delvis juleferie 