

Træningsplan Hold Fællesskabet Forår 25

UGE	TIRSDAG	Distance – rute	LØRDAG	Distance – rute	Bemærkninger
52/1	31.12	Fælles ønske	4.1	10-12 km	
2	7.1	10 km	11.1	10-12 km	
3	14.1	10 km	18.1	10-14-16 km	
4	21.1	Bakke træning	25.1	10-16 km	
5	28.1	10 km	1.2	10-13-15 km	
6	4.2	15ud/15hjem Fælles med Run for Fun	8.2	15-17 km	
7	11.2	10 km	15.2	15-17 km	
8	18.2	8 km Gearskift	22.2	10-13 km	Challenge: 9-10-8-7-6-5 km
9	25.2	10 km	1.3	10-12-15 km	
10	4.3	Bakke træning	8.3	10-17 km	
11	11.3	10 km	15.3	10-18 km	
12	18.3	Intervaller	22.3	10-13 Fælles med Run for Fun	
13	25.3	Intervaller	29.3	10-12-15 km	
14	1.4	8-10 km	5.4	10-12-14 km	6.4: Hannover 
15	8.4	8-10 km (restitution)	12.4	10-12-15 km	
16	15.4	8 km Gearskift	19.4	10-17 km	Påske 
17	22.4	10 km	26.4	10-15 km	
18	29.4	Bakke træning	3.5	10-15 km	
19	6.5	10 km	10.5	10-12-16 km	11.5: Københavns Marathon 
20	13.5	15ud/15hjem Fælles med Run for Fun	17.5	10-14 km	
21	20.5	10 km	24.5	10-12-15 km	
22	27.5	Interval	31.5	10-14 km	29.5: Kristi Himmelfart 
23	3.6	10 km	7.6	10-12-14 km	Pinse  9.6: Royal Run 
24	10.6	15/15	14.6	10-13 km	
25	17.6	10 km	21.6	Fælles sommerafslutning?	