

Træningsplan for løbegruppen 2024

Januar	Program
Tirsdag 02.01.2024	Intervalløb
Søndag 07.01.2024	Varighedsløb
Tirsdag 09.01.2024	Intervalløb
Søndag 14.01.2024	Testløb
Tirsdag 16.01.2024	Intervalløb
Søndag 21.01.2024	Bakkeløb
Tirsdag 23.01.2024	Intervalløb
Søndag 28.01.2024	Varighedsløb
Tirsdag 30.01.2024	Intervalløb
Februar	Program
Søndag 04.02.2024	Intervalløb
Tirsdag 06.02.2024	Intervalløb
Søndag 11.02.2024	Varighedsløb
Tirsdag 13.02.2024	Intervalløb
Søndag 18.02.2024	Bakkeløb
Tirsdag 20.02.2024	Intervalløb
Søndag 25.02.2024	Varighedsløb
Tirsdag 27.02.2024	Intervalløb
Marts	Program
Søndag 03.03.2024	Intervalløb
Tirsdag 05.03.2024	Intervalløb
Søndag 10.03.2024	Varighedsløb
Tirsdag 12.03.2024	Intervalløb
Søndag 17.03.2024	Bakkeløb
Tirsdag 19.03.2024	Intervalløb
Søndag 24.03.2024	Frit løb
Tirsdag 26.03.2024	Intervalløb
Torsdag 28.03.2024	Færgelundsløbet
Søndag 31.03.2024	Testløb

Træningsplan for løbegruppen 2024

April	Program
Tirsdag 02.04.2024	Intervalløb
Torsdag 04.04.2024	Bakkeløb
Søndag 07.04.2024	Grevinde Dannerløbet
Tirsdag 09.04.2024	Intervalløb
Torsdag 11.04.2024	Bakkeløb
Søndag 14.04.2024	Løbefitness / Intervalløb
Tirsdag 16.04.2024	Intervalløb
Torsdag 18.04.2024	Bakkeløb
Søndag 21.04.2024	Varighedsløb
Tirsdag 23.04.2024	Intervalløb
Torsdag 25.04.2024	Bakkeløb
Søndag 28.04.2024	Bakkeløb
Tirsdag 30.04.2024	Intervalløb
Maj	Program
Torsdag 02.05.2024	Bakkeløb
Søndag 05.05.2024	Varighedsløb
Tirsdag 07.05.2024	Intervalløb
Torsdag 09.05.2024	Bakkeløb
Søndag 12.05.2024	Intervalløb
Tirsdag 14.05.2024	Intervalløb
Torsdag 16.05.2024	Bakkeløb
Søndag 19.05.2024	Varighedsløb
Mandag 20.05.2024	Royal Run København
Tirsdag 21.05.2024	Intervalløb
Torsdag 23.05.2024	Bakkeløb
Søndag 26.05.2024	Strandløb + brunch hos Rasmus
Tirsdag 28.05.2024	Intervalløb
Torsdag 30.05.2024	Bakkeløb

Træningsplan for løbegruppen 2024

Juni	Program
Søndag 02.06.2024	Strandløb
Tirsdag 04.06.2024	Intervalløb
Torsdag 06.06.2024	Bakkeløb
Søndag 09.06.2024	Testløb
Tirsdag 11.06.2024	Intervalløb
Torsdag 13.06.2024	Bakkeløb
Søndag 16.06.2024	Varighedsløb
Tirsdag 18.06.2024	Intervalløb
Torsdag 20.06.2024	Bakkeløb
Søndag 23.06.2024	Orienteringsløb
Tirsdag 25.06.2024	Intervalløb
Torsdag 27.06.2024	Bakkeløb
Søndag 30.06.2024	Strandløb