

HGATM Fællestræning frem mod Copenhagen Marathon 2025

Dato (uge)	Distance	Sløjfer	Tempostykker
11/1 (uge 2)	15 km	6 km + 9 km	Uden tempostykker
18/1 (uge 3)	16 km	8 km + 8 km	1. sløjfe: 1 km - 2. sløjfe: 1 km
25/1 (uge 4)	17 km	10 km + 7 km	Uden tempostykker
1/2 (uge 5)	18 km	11 km + 7 km	1. sløjfe: 2 km - 2. sløjfe: 2 km
8/2 (uge 6)	20 km	10 km + 10 km	Uden tempostykker
15/2 (uge 7)	22 km	13 km + 9 km	1. sløjfe: 3 km - 2. sløjfe: 2km
22/2 (uge 8)	23 km	12 km + 11 km	Uden tempostykker
1/3 (uge 9)	21 km	11 km + 10 km	1. sløjfe: 3 km - 2. sløjfe: 3 km
8/3 (uge 10)	24 km	14 km + 10 km	Uden tempostykker
15/3 (uge 11)	26 km	15 km + 11 km	1. sløjfe: 3 + 2 km - 2. sløjfe: 2 km
22/3 (uge 12)	27 km	14 km + 13 km	1. sløjfe: 3 + 3 km - 2. sløjfe: 2 + 1 km
29/3 (uge 13)	25 km	15 km + 10 km	1. sløjfe: 2 + 2 km - 2. sløjfe 3 km
5/4 (uge 14)	28 km	15 km + 13 km	Uden tempostykker
12/4 (uge 15)	30 km	16 km + 14 km	Uden tempostykker
19/4 (uge 16)	24 km	14 km + 10 km	1. sløjfe: 2 + 2 km - 2. sløjfe: 2 + 1 km
26/4 (uge 17)	18 km	11 km + 7 km	1. sløjfe: 2 + 2 km - 2. sløjfe: 2 km
3/5 (uge 18)	15 km	9 km + 6 km	Uden tempostykker
11/5 (uge 19)	42,195 km	CPH Marathon 2024	