

Dag	Dato	Hold 1	Hold 2
Onsdag	27-feb		
Lørdag	02-mar		
Mandag	04-mar		
Onsdag	06-mar		
Lørdag	09-mar		
Mandag	11-mar		
Onsdag	13-mar	4 min gang - 1 min løb x 4	3 km
Lørdag	16-mar	4 min gang - 1 min løb x 4	3 km
Mandag	18-mar		
Onsdag	20-mar	4 min gang - 1 min løb x 4	3,5 km
Lørdag	23-mar	3 1/2 min gang - 1 1/2 min løb x 4	3,5 km
Mandag	25-mar		
Onsdag	27-mar	3 1/2 min gang - 1 1/2 min løb x 4	3,5 km
Lørdag	30-mar	3 1/2 min gang - 1 1/2 min løb x 4	3 km
Mandag	01-apr		
Onsdag	03-apr	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	3,5 km
Lørdag	06-apr	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	3,5 km
Søndag	07-apr		
Mandag	08-apr		
Onsdag	10-apr	3 1/2 min gang - 2 min løb x 4	4 km
Lørdag	13-apr	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4	4 km
Mandag	15-apr		
Onsdag	17-apr	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4 (Selvtræning)	3,5 km (Selvtræning)
Lørdag	20-apr	3 1/2 min gang - 2 1/2 min løb x 4 (Selvtræning)	4,5 km (Selvtræning)
Dag	Dato	Hold 1	Hold 2
Mandag	22-apr		
Onsdag	24-apr	2½ min gang - 3 min løb x 4	4 km
Lørdag	27-apr	2½ min gang - 3 min løb x 4	4,5 km
Mandag	29-apr		
Onsdag	01-maj	2½ min gang - 3 min løb x 4	4,5 km
Lørdag	04-maj	2 min gang - 4 min løb x 3 (Brunch)	4,5 km (Brunch)
Mandag	06-maj		
Onsdag	08-maj	2 min gang - 4 min løb x 3	4 km
Lørdag	11-maj	2 min gang - 4 min løb x 3	4,5 km
Mandag	13-maj		
Onsdag	15-maj	1 min gang - 1 km x 3	4 km
Torsdag	16-maj		
Lørdag	18-maj	1 min gang - 1 km x 3	4,5 km

Mandag	20-maj		
Onsdag	22-maj	3 x 1 km	4,5 km
Lørdag	25-maj	Minitri kl. 10.30	Minitri kl. 10.30
Mandag	27-maj		
Onsdag	29-maj	3 x 1 km	4,5 km
Lørdag	01-jun	3 x 1 km	5 km
Mandag	03-jun		
Onsdag	05-jun	3 km	5 km
Lørdag	08-jun	3 km	5 km
Mandag	10-jun		
Onsdag	12-jun	3 km - Sidste træning	5 km - Sidste træning
Søndag	16-jun	Hjælper BACH	Hjælper BACH
Fredag	21-jun	Sommerfest	Sommerfest

<b>Hold 3</b>	<b>Dag</b>	<b>Dato</b>	<b>Halvmarathon</b>
	Onsdag	27-feb	8 km
	Lørdag	02-mar	8 km (Test)
	Mandag	04-mar	5 km (Selvtræning)
	Onsdag	06-mar	7 km
	Lørdag	09-mar	10 km
	Mandag	11-mar	6 km (Selvtræning)
5 km	Onsdag	13-mar	8 km
5 km	Lørdag	16-mar	10 km
	Mandag	18-mar	6 km (Selvtræning)
5 km	Onsdag	20-mar	8 km
5 km	Lørdag	23-mar	10 km
	Mandag	25-mar	8 km (Selvtræning)
6 km	Onsdag	27-mar	12 km
6 km	Lørdag	30-mar	10 km
	Mandag	01-apr	7 km (Selvtræning)
5 km	Onsdag	03-apr	9 km
6 km	Lørdag	06-apr	10 km
	Søndag	07-apr	
	Mandag	08-apr	10 km (Selvtræning)
7 km	Onsdag	10-apr	8 km
7 km	Lørdag	13-apr	10 km (Selvtræning)
	Mandag	15-apr	10 km (Selvtræning)
7 km (Selvtræning)	Onsdag	17-apr	8 km (Selvtræning)
7 km (Selvtræning)	Lørdag	20-apr	12 km (Selvtræning)
<b>Hold 3</b>	<b>Dag</b>	<b>Dato</b>	<b>Team Halvmarathon</b>
	Mandag	22-apr	10 km (Selvtræning)
8 km	Onsdag	24-apr	10 km
8 km	Lørdag	27-apr	12 km
	Mandag	29-apr	10 km (Selvtræning)
7 km	Onsdag	01-maj	8 km
6 km (Brunch)	Lørdag	04-maj	10 km (Brunch)
	Mandag	06-maj	8 km (Selvtræning)
8 km	Onsdag	08-maj	10 km
6 km	Lørdag	11-maj	14 km
	Mandag	13-maj	8 km (Selvtræning)
8 km	Onsdag	15-maj	10 km
	Torsdag	16-maj	Systematic Testrun 16 km
7 km	Lørdag	18-maj	16 km eller 10 km hvis man har løbet Testrun

	Mandag	20-maj	8 km (Selvtræning)
8 km	Onsdag	22-maj	10 km
Minitri kl. 10.30	Lørdag	25-maj	Minitri kl. 10.30 eller 14 km
	Mandag	27-maj	8 km (Selvtræning)
8 km	Onsdag	29-maj	8 km
10 km	Lørdag	01-jun	16 km
	Mandag	03-jun	6 km (Selvtræning)
8 km	Onsdag	05-jun	8 km
10 km	Lørdag	08-jun	10 km
	Mandag	10-jun	5 km i halvmarathon tempo (Selvtræning)
10 km - Sidste træning	Onsdag	12-jun	6 km rolig tur
Hjælper BACH	Søndag	16-jun	Bestseller Aarhus City Halvmarathon
Sommerfest	Fredag	21-jun	Sommerfest