


Tranbjerg Løber - Træningsplan for forår og sommer 2016



Plan: Styrke - udholdenhed - Løb lang (med BMI)

Interval med styrke
Restitution
Konkurrence
Tranbjerg Løber arrangement

1	50-60%
2	60-70%
3	70-80%
4	80-90%
5	90-100%

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag	
A p r i l	16	10-15 min opvarmning	65%	10-15 min opvarmning	65%	8-18 km	70-75%	5-8 km 65% puls	
		5 min -30 sek + 2 jog 3-5 sæt	85%	3-5 sæt af 4 min 30-20-20 sek, 2min p	85%				
		10-15 min nedkøling	65%	10-15 min nedkøling	65%	CPH Marathon: 25 km (15 km i marathon tempo)			
		Hamburg Marathon 4 km	65%	Hamburg Marathon 6 km	65%	Hamburg Marathon 6 km	65%		
A p r i l	17	6-10 km	70%	10-15 min opvarmning	65%	lform løbet 5-10-16 km /Odder HM Lørdag			
				Interval med styrke	85%	O-LØB			
				10-15 min nedkøling	65%	CPH Marathon 30 km			
		Hamburg M & Århus City HM 8 km	70%	Hamburg Marathon 10 km	65%	Hamburg Marathon 8-10 km	70%		
M a j	18	10-15 min opvarmning	65%	10-15 min opvarmning	65%	8-18 km	70-75%	5-8 km 65% puls	
		4-8x 400m	85%	30 min nøgenløb 😊	85%	Træningen flyttes til Brabrand Søen			
		10-15 min nedkøling	65%	10-15 min nedkøling	65%				
		Hamburg Marathon 10 km	65%	Hamburg Marathon 10 km	65%	CPH Marathon 20 km			
	19	10-15 min opvarmning	65%	6-10 km	70%	8-15 km			
		Interval med styrke	85%			Århus City Halvmarathon 10 km	70%		
		10-15 min nedkøling	65%			CPH Marathon 10 km			
			Århus City Halvmarathon 8 km	70%	Århus City Halvmarathon 8 km	70%	Sport 24 (6 timersløb)		
	20	10-15 min opvarmning	65%	10-15 min opvarmning	65%	10-20 km	70-75%	5-8 km 65% puls	
		2-4x 10 min -30 sek, 2 min jog	85%	400m parløb i 30 min	85%	Træningen flyttes til Brabrand Søen			
10-15 min nedkøling		65%	10-15 min nedkøling	65%					
CPH Marathon 8 km		70%	CPH Marathon 5 km	70%	CPH Marathon				
21	6-10 km	70%	10-15 min opvarmning	65%	8-12 km	70-75%			
			Interval med styrke	85%					
	CPH Marathon 4 km	65%	10-15 min nedkøling	65%					
		Århus City Halvmarathon 8 km	70%	CPH Marathon 6 km	65%	CPH Marathon 6 Km.			
J u n i	22	10-15 min opvarmning	65%	10-15 min opvarmning	65%	8-18 km	70-75%	5-8 km 65% puls	
		8-16x 1 min -45 sek, 1 min jog/gå	85%	8 min -30 sek + 2 jog 3-5 sæt	85%	Træningen flyttes til Brabrand Søen			
		10-15 min nedkøling	65%	10-15 min nedkøling	65%				
	23	10-15 min opvarmning	65%	Tranbjerg Løbet der kan løbes fra 2,5 til 10 km.		8-15 km	70-75%		
		Interval med styrke	85%						
		10-15 min nedkøling	65%						
		Århus City Halvmarathon 8 km	70%				Århus City Halvmarathon 8 km	70%	
	24	10-15 min opvarmning	65%	10-15 min opvarmning	65%	8-12 km	70-75%	5-8 km 65% puls	
		2-3x 3000 m -20 sek, 2 min pause	85%	6-10x 400m -40 sek, 1 min pause	85%				
		10-15 min nedkøling	65%	10-15 min nedkøling	65%				
Århus City Halvmarathon 8 km		70%	Århus City Halvmarathon 5 km	70%	Århus City Halvmarathon				
25	6-10 km	70%	10-15 min opvarmning	65%	8-12 km	70-75%			
			Interval med styrke	85%					
			10-15 min nedkøling	65%					
		Århus City Halvmarathon 4 km	70%	Århus City Halvmarathon 6 km	70%	Århus City Halvmarathon 8 km	70%		
26	10-15 min opvarmning	65%	10-15 min opvarmning	65%	8-12 km	70-75%	5-8 km 65% puls		
	5 sæt af 5 min 30-20-10	85%	Sommer bakke træning :-)	85%					
	10-15 min nedkøling	65%	10-15 min nedkøling	65%					