

Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2. halvår 2016

Interval med styrke
Restitution
Konkurrence
Tranbjerg Løber arrangement

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

Programmet er lavet med fokus på, Vestjysk Halvmarathon (VHM), XMAS løbet i Odder (XMAS), Hamburg/København Marathon (MAR)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag
Nov	44	15 min opvarmning	2	5-10 km	3	Vestjysk Halvmarathon	4	
		Pyramideløb 2-4-6-8-6-4-2	4			6-15 km		
		1-3 min pause (stå stille pause)				MAR 21 km	2-3	
		15 min afjogning	2	VHM 6-8 km				
	45	15 min opvarmning	2	15 min opvarmning	2			
	3-6x 1000 m tempotur	4	kort bakke 20 min	4				
	15 min afjogning	2	15 min afjogning	2	6-10 km			
					MAR 14-16 km	2-3		
46	5-10 km	3	15 min opvarmning	2				
	MAX-PULS test		Lang bakke 20 min	4				
	MAR 10 km	3	15 min afjogning	2	6-15 km			
					MAR 20-22 km	2-3		
47	15 min opvarmning	2	15 min opvarmning	2	Trail dag i skoven 3-10 km	2-4		
	kort bakke 20 min	4	Parløb 400m i 30 min	4				
	15 min afjogning	2	15 min afjogning	2	MAR 14-16 km	2-3		
48	5-10 km	3	15 min opvarmning	2				
	MAR 10 km	3	Lang bakke 20 min	4	6-15 km			
			15 min afjogning	2	MAR 20-22 km	2-3		
Dec	49	lang interval	2	15 min opvarmning	2			
		800 m parløb i hold a tre personer	4	kort bakke 20 min	4			
		hvor en holder pause mens to løber	2	15 min afjogning	2	6-10 km		
						MAR 12-14 km	2-3	
	50	15 min opvarmning	2	5-10 km	3	X-MAS løbet i Odder (lørdag)	3-4	
	Lang bakke 20 min	4			7-14-21-28-35-42 km i Odder			
	15 min afjogning	2	MAR 10 km	3	6-10 km (søndag)			
					MAR 21-28 km (X-MAS Løbet)	2-3		
51	Juleløb 5-8 km hvor vi kikker på juleudsmykninger		15 min opvarmning	2				
	Herefter gløgg og æbleskiver		Lang bakke 20 min	4				
			15 min afjogning	2	5-10 km			
					MAR 10 km	2-3		
52	5-10 km	3	15 min opvarmning	2	Nytårsløb (lørdag)			
	MAR 10 km	3	Lang bakke 20 min	4				
			15 min afjogning	2	Alm træning søndag 5-10 km	2-3		
					MAR 8-10 km	2-3		