

Tranbjerg Løber - Træningsplan for 1. halvår 2017

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

Interval med styrke
Restitution
Konkurrence
Tranbjerg Løber arrangement

Programmet er lavet med fokus på, Hamburg/København Marathon (MAR) og Aarhus City Halvmarathon (AC)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag
Marts	11	Resturation 5-12 km		lang interval	2	Tavlov løbet (5-10-21 km) (opslag på Facebook)		
				800 m parløb i hold a tre personer	4			
				hvor en holder pause mens to løber	2	AC 8-10 km		
Marts	12	Mini Kenyanertur 6x 1 km	2-4	15 min opvarmning	2	Kvindeløbet i Odder (lørdag 5 km) Udsolgt!		
		Kenyanertur 6x 2 km (MAR)	2-4	Pyramideløb 2-4-6-8-6-4-2	4			MAR 8 km
				1-3 min pause		AC 12-14 km		
Marts	13	Resturation 5-12 km		15 min opvarmning	2			
				6-10x 400 m	4			
				15 min afjogning	2	MAR 22 km		MAR 8 km
April	14	AC 10-12 km (for dem som løb i Odder)				AC 10-12 km		
				15 min opvarmning	2	MAR 30 km (kl. 9.00)		AC 5 km
				10x 2 min med 1 min gå pause	4			
April	15	MAR 8 km		Resturation 5-12 km		AC 15-18 km		
						MAR 20 km med 8 km i marathon tempo		MAR KBH 8 km
				15 min afjogning	2			
April	16	Resturation 5-12 km		10 min opv	2			
				3-6x 8 min tempotur med 2 min pause	4	AC 12-14 km		
				10 min afjog	2	MAR 12 km		AC 5 km
April	17	Mini Kenyanertur 6x 1 km	2-4	Resturation 5-12 km		AC 16-18 km		
						MAR KBH 15 km		
		MAR 8 km med 3 km marathon tempo	3-4	MAR 6 km		Hamburg Marathon 42,195 km		MAR KBH 8 km
April	17	Resturation		10 min opv	2	O-løb		
				3-6x 8 min tempotur med 2 min pause	4			
				10 min afjog	2	AC 12-14 km		
		MAR 2-3 km		MAR 3-5 km		MAR 8 km (KBH 30 km)		AC 5 km