

# Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2017

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

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 |
|--------|------------------|--|--|--|----------------------------|--|---------------------|--------------------------------|
| Juli   | 27               | 15 min opvarmning  | 2  | Løbetur 5-12 km.                         |                            | Skovtur - 1-1,5 time                   |                     |                                |
|        |                  | 400 m parløb i hold a 2 personer<br>hvor en holder pause mens to løber   | 4<br>2   |  |                            |  |                     |                                |
|        | 28               | Løbetur 5-12 km.   |  | 15 min opvarmning                        | 2                          | Løbetur 5-12 km.                       |                     |                                |
|        |                  |  |  | 3-4x 8 min med 2 min pause               | 4                          |  |                     |                                |
| August | 29               | DHL fortræning 5 km.   | 4  | Løbetur 5-12 km.                         |                            | O-Løb                                  |                     |                                |
|        |                  | Løbetur 5-12 km  | 3  |  |                            |  |                     |                                |
|        | 30               | DHL fortræning 5 km.   | 4  | 15 min opvarmning                        | 2                          | Træningen er flyttet til Brabrandssøen |                     |                                |
|        |                  | Løbetur 5-12 km  | 3  | Pyramideløb 2-4-6-8-6-4-2                | 4                          | 9,3 - 16,0 km                          |                     |                                |
| August | 31               | lang interval  |  | DHL fortræning 5 km.                     | 4                          | Løbetur 5-12 km.                       |                     |                                |
|        |                  | 800 m parløb i hold a tre personer<br>hvor en holder pause mens to løber |  | Løbetur 5-12 km                          | 3                          | Lørdag - Aarhus Half                   |                     |                                |
|        |                  | AH 5-8 km  |  | AH 5-8 km                                |                            |  |                     |                                |
|        | 32               | Løbetur 5-12 km.   |  | DHL fortræning 5 km.                     |                            | Løbetur 5-12 km.                       |                     |                                |
|        |                  |  |  | Løbetur 5-12 km                          |                            |  |                     | TL6 lørdag<br>15 km            |
|        | 33               | Løbetur 5-12 km.   |  | 5 km tempotur for dem som ikke løber DHL |                            | Løbetur 5-12 km.                       |                     |                                |
|        |                  |  | 1 km opvarmning og 1 km afjogning                                      |  | Lørdag - Mårslet RUN 5 km. |  |                     |                                |
| 34     | Løbetur 5-12 km. |  | 15 min opvarmning  | 2  |                            |  |                     |                                |
|        |                  |  | 400 m parløb i hold a 2 personer<br>hvor en holder pause mens to løber | 4<br>2                                   |                            |  |                     |                                |
|        |                  | Solbjerg Sø løbet 5 og 12 km.  |  |  |                            | TL6 15 km                              | TL6 lørdag<br>21 km |                                |
| 35     |                  | 15 min opvarmning  | 2  | Løbetur 5-12 km.                         |                            | Løbetur 5-12 km.                       |                     |                                |
|        |                  | 3-4x 10 min med 2 min pause  | 4  |  |                            |  |                     |                                |
|        |                  | 15 min afjogning   | 2  |  |                            |  |                     |                                |
|        |                  |  |  | Frijsenborgløbet 5 og 10 km              |                            | TL6 15 km                              |                     |                                |