

Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2018

Pulszone tabel

Tranbjerg Løber arrangement	
Restitution	
Konkurrence	

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

H-M = Hamburg Marathon K-M = København Marathon ACH = Århus City HalvMarathon SCR = Street Coffe Run BH = Berlin HM RR = Royal Run 10 Km

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag, fredag eller lørdag
Jan	1	Løbetur 5-12 km.		Lang bakke		Løbetur 5-15 km.		
	2	Lang interval 4-6x 800m		Løbetur 5-12 km.		Løb Lang med BMI 12-22 km BHM 12 km H-M 12 km / K-M 12 km		
	3	Kort bakke		Tempotur 2-4x 10 min		Løbetur 5-12 km. BHM 14 km H-M 14 km / K-M 14 km		
	4	Løbetur 5-12 km.		Lang bakke		Løbetur 5-16 km. BHM 10 km H-M 16 km / K-M 16 km		
	5	Kort bakke		Løbetur 5-12 km.		Løb Langt i Tranbjerg 10-22 km BHM 14 km H-M 20 km / K-M 20 km		
Feb	6	Løbetur 5-12 km.		Lang bakke		Løbetur 5-12 km. BHM 10 km H-M 16 km / K-M 16 km		
	7	Kort bakke		Tempotur 2-5x 10 min		Løbetur 5-18 km. BHM 12 km H-M 20 km / K-M 20 km		
	8	Lang bakke		Løbetur 5-12 km.		O-LØB winter edition Løbetur 5-12 km. BHM 10 km H-M 16 km / K-M 16 km	H-M 5-8 km K-M 5-8 km	
	9	Kort bakke		Tempotur		Løbetur 5-12 km. BHM 16 km H-M 22 km / K-M 22 km	H-M 5-8 km K-M 5-8 km	
	10	Kort interval		Tempotur		Løbetur 5-12 km. BHM 14 km ACH 8 km / SCR 8 km H-M 26 km / K-M 26 km (starter kl. 9.00)		
		Løbetur 5-12 km.		Lang interval		Løbetur 5-12 km.		

Marts	11				BHM 10 km ACH 10 km / SCR 10 km H-M 20 km / K-M 20 km	H-M 5-8 km K-M 5-8 km
	12	Tempotur		Kort interval	Kvindeløbet i Odder (lørdag 5 km) BHM 16-18 km ACH 12 km H-M 28 km / K-M 28 km (starter kl. 9.00)	
April	13	Lang interval		Skærtorsdag, træning kl. 10.00 Løbetur 5-12 km.	Løbetur 5-15 km. BHM 10 km ACH 14 km / SCR 14 km H-M 20 km / K-M 20 km	H-M 5-8 km K-M 5-8 km
	14	Kort interval		Tempotur	Berlin Halvmarathon Skvæt skovløb ACH 10 km / SCR 10 km H-M 20 km / K-M 20 km	K-M 5-8 km
	15	Løbetur 5-12 km.		Lang interval	Løbetur 5-12 km. RR 6 km ACH 14 km / SCR 14 km H-M 30 km / K-M 30 km (starter kl. 9.00)	
	16	Tempotur		Kort interval	Løbetur 5-16 km. RR 6 km ACH 10 km / SCR 16 km H-M 12 km / K-M 22 km	
17	Lang interval		Løbetur 5-12 km.	Hamburg Marathon ACH 12 km / SCR 12 km K-M 16 km		
18	Kort interval		Tempotur	Løbetur 5-12 km. RR 8 km ACH 16 km / SCR 16 km K-M 12 km		
Maj	19	Løbetur 5-12 km.		Lang interval	København Marathon RR 8 km ACH 18-20 km / SCR 18-20 km	
	20	Tempotur		Kort interval	Løbetur 5-12 km. ACH 14 km / SCR 14 km	
21	Mandag, Royal run		Løbetur 5-12 km.	Løbetur 5-12 km. ACH 18-20 km / SCR 8 km		
22	Kort interval		Tempotur	Lørdag, Street Coffe Run ACH 16 km		
Juni	23	Tranbjerg Løbet prøve tur 5-10		Lang interval	Løbetur 5-15 km. ACH 12 km	
	24	Løbetur 5-12 km.		Tranbjerg Løbet	Løbetur 5-14 km. ACH 8 km	
		Lang interval		Løbetur 5-12 km.	Århus City Halvmarathon	

25							
26	Kort interval		Tempotur		Løbetur 5-16 km.		