

# Tranbjerg Løber - Træningsplan for 6 timers løbet 2018

Tranbjerg Løber arrangement
Restitution
Konkurrence

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Lørdag:	Søndag:
Juli	27	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Tempo løb	10 km	15 km
	28	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Hvad træneren nu finder på	Fri :-)	15-20 km
	29	Hvad træneren nu finder på	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	15 km	Sommer O-LØB + løb til skoven 10 km Vi køre samlet fra AIA kl 10.00 Løbet starter kl. 10.20 fra Moesgaard Strand Se mere i begivenheden
	30	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	DHL fortræning på DHL ruten	Fri :-)	20 km
	31	Nx 400m på Viby stadion Vi køre fra AIA kl 17.30 og løber er kort opvarm	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	15 km	Træning ved Brabrandsøen fra Tranbjerg 25 km Vi køre samlet fra AIA kl. 10.00
August	32	DHL fortræning på DHL ruten	Tempo løb	Fri :-)	15 km
	33	Kort interval	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	20 km	Træning ved Brabrandsøen 8-16 km Vi køre samlet fra AIA kl. 10.00
	34	Tempo løb DHL staffet	Kort interval DHL staffet	10 km	15 km
	35	Nx 800m på Viby stadion Vi køre fra AIA kl 17.30 og løber efter en kort opvarmning dernede	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Fri :-)  SOUT 30 eller 60 km i Skagen	10-12 km
September	36	Tempo løb	Restaurationstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Fri :-)	Tranbjerg Løber 6 timer Løbet starter kl 11.00 ved Tranbjerg Sø

September 30

Tilmelding via Hjemmesiden