

## Tranbjerg Løber

Program for 5 og 10 km

|  |   |
|--|---|
| Lang   | Udholdenhed, afdæmpet fart (pulszone 3)   |
| Hastighed                                      | Teknik, stigningsløb, høj intensitet (pulszone 4)   |
| Mælkesyretræning                               | Flytte grænsen for mælkesyreophobning, fart svarende til normal (pulszone 4)                              |
| Maksimal iltoptagelse<br>(1 min) eller (2 min) | Øge iltoptagelsen, fart svarende til 5-10 sek over normal fart (pulszone 5)<br>Pause mellem intervallerne |

| Træningsuge | Kalenderuge | Dag              | 5,3 km                  | 10,6 km            | Opvarming | Nedkøling |
|-------------|-------------|------------------|-------------------------|--------------------|-----------|-----------|
| 1           | 27          | Tirsdag          | 2 x 1 km (2 min)        | 4 x 1 km (2 min)   | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 10 x 100 m (1 min)      |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Weekend          | 7 km                    | 10 km              | -         | -         |
| 2           | 28          | Tirsdag          | 4 x 800 m (2 min)       |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 10 x 100 m (1 min)      |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Weekend          | 8 km                    | 12 km              | -         | -         |
| 3           | 29          | Tirsdag          | 5 km tempoløb           | 6 km tempoløb      | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 10 x 100 m (1 min)      |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Weekend          | 8 km                    | 12 km              | -         | -         |
| 4           | 30          | Tirsdag          | 6 x 600 m (pause 2 min) |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 5 x 200 m (1 min)       | 4 x 500 m (1 min)  | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Weekend          | 10 km                   | 14 km              | -         | -         |
| 5           | 31          | Tirsdag          | 3 km testløb            | 4 km testløb       | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 5 x 200 m (1 min)       | 10 x 200 m (1 min) | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Weekend          | 8 km                    | 12 km              | -         | -         |
| 6           | 32          | Tirsdag          | 4 x 1 km (2 min)        |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 5 x 200 m (1 min)       | 4 x 500 m (1 min)  | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Weekend          | 6 km                    | 8 km               | -         | -         |
| 7           | 33          | Tirsdag          | 10 x 100 m (1 min)      |                    | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Torsdag          | 5 x 200 m (1 min)       | 8 x 200 m (1 min)  | 20-25 min | 15-20 min |
|             |             | Lørdag kl. 11:00 | Mårslet Run & Walk      |                    | -         | -         |