

Tranbjerg Løber - Træningsplan for efteråret 2015

Plan: Iformløbet, Himmelbjerg løbet, Vestjysk Halvmarathon og Nytårscup

	Restitution
	Konkurrence
	Styrketræning

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

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:
S e p t e m b e r	37	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3
		Fartleg (trænerens valg)	3-4	3-4x 1000 m. (eller 5 min) 3 min pause	4		
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2		
		Alternativ, Styrketræning				DM i Halvmarathon (København)	3-4
	38	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3
		Tempo (trænerens valg)	3-5	6-10x 1 min med 1 min jog pause	5	14 km (Vestjysk HM)	3
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2		
	39	Restitution 45-60 min	2-3	Restitution 45-60 min	2-3	6-12 km	2-3
		Alternativ, Styrketræning					
	40	Kenyaner 6x1 km	3-5	10-15 min opvarmning	2	6-10 (Himmelbjerg Løbet og Hjørteløbet)	3
		Første og sidste km er i lav puls	2	2-3 sæt 3-2-1 min med 2 min pause	4-5		
Kenyaner 6x2 km (Vestjysk HM)		3-5	10-15 min nedkøling	2	16 km (Vestjysk HM)	3	
Første og sidste km er i lav puls		2	Alternativ, Styrketræning				
O k t o b e r	41	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3
		Bakke løb	3-5	5-8x 400m (eller 2 min) 2 min pause	4		
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2	14 km (Vestjysk HM)	3
		Alternativ, Styrketræning				Alternativ, O-LØB	
	42	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-10 for dem som skal løbe Himmelbjergløbet eller Hjørteløbet	2-3
		Tempo (trænerens valg)	3-5	3-5x 1000 m. (eller 5 min) 3 min pause	4		
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2	16 km (Vestjysk HM)	3-4
	43	Restitution 45-60 min	2-3	Restitution 45-60 min	2-3	6-10 km	2-3
						18 km (Vestjysk HM) ikke restitution	3
		Alternativ, Styrketræning				Himmelbjergløbet 9,6 og 15,1 km.	4
	44	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-10 km	3
		5-10x 400m (eller 2 min) 2 min pause	4-5	Bakke løb	3-5		
10-15 min nedkøling		2	10-15 min nedkøling	2			
Restitution 30-60 min (alternativ)		2-3	Alternativ, Styrketræning		10 km (vestjysk HM) restitution	2-3	
N o v e m b e r	45	Kenyaner 6x1 km	3-5	10-15 min opvarmning	2	6-10 km	3
		Første og sidste km er i lav puls	2	6x 1 min med 1 min jog pause	5		
				10-15 min nedkøling	2		
		Alternativ, Styrketræning		6 km (vestjysk HM) restitution	2	Vestjysk Halvmarathon	3-4
	46	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3
		Bakke løb	3-5	3-4x 1000 m. (eller 5 min) 3 min pause	4		
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2		
		Restitution 30-60 min (alternativ)	2-3	Alternativ, Styrketræning		Nytårscup 5 og 10 km.	4
	47	Restitution 45-60 min	2-3	Restitution 45-60 min	2-3	6-12 km	2-3
		Alternativ, Styrketræning					
	48	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3
6-10x 1 min med 1 min jog pause		5	Fartleg (trænerens valg)	3-5			
10-15 min nedkøling		2	10-15 min nedkøling	2			
			Alternativ, Styrketræning		Nytårscup 5 og 10 km.	4	