

# Tranbjerg Løber - Træningsplan for vinter og forår 2016

Plan: Styrke - udholdenhed - Løb lang (med BMI)

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

	Restitution
	Konkurrence
	Tranbjerg Løber arrangement

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag	
F e b r u a r	5	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3		
		Bakke træning (lang)	4	Bakke træning (kort)	4				
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2				
							Marathon: 21		
	6	Kenyner 6x1 km	3-5	10-15 min opvarmning	2	6-12 km	3		5 km
		Første og sidste km er i lav puls	2	6-15x 1 min med 1 min jog pause	4				65% puls
		Kenyner 5x2 km + 2x1 km	3-5	10-15 min nedkøling	2	Marathon: 24 km.			
		Første og sidste km er i lav puls	2			(Løb lang med Tranbjerg Løber) 10-24 Km.			
	7	6-10 km		6-10 km		6-10 km	3		
		Marathon: 10-15 km		Marathon: 10-15 km		Marathon: 20 km			
	8	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-10 km (5 km i HM tempo)	3		5 km
4-8x 400m med 2 min pause		4	2-3x 1000m med 3 min pause	4				65% puls	
10-15 min nedkøling		2	10-15 min nedkøling	2					
							Marathon: 25 km !! Start kl. 9.00		
M a r t s	9	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-12 km		5 km	
		Bakke træning (lang)	4	Coopertest på Viby stadion	5			65% puls	
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2	Marathon: 25 km			
				<a href="#">Læs op Cooper test her.</a>		Løb langt med BMI 12-25 km			
	10	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-15 km		5 km	
		6-15x 1 min med 1 min pause	4-5	3-5000 m tempo	4-5			65% puls	
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2				
							Marathon: 28-30 km !! Start kl. 9.00		
	11	6-10 km		6-10 km		6-10			
		Marathon: 10-15 km		Marathon: 10-15 km		Marathon: 20 km (10 km i marathon tempo)			
	12	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-15 (7 km i HM tempo)		8 km	
Bakke træning (lang)		4	4-8x 400m med 2 min pause	4			65% puls		
10-15 min nedkøling		2	10-15 min nedkøling	2					
							Marathon: 28-30 km !! Start kl. 9.00		

A p r i l	13	10-15 min opvarmning	2	Kenyaner 6x1 km	3-5	6-15 km		5 km
		6-15x 1 min med 1 min pause	4-5	Første og sidste km er i lav puls	2			65% puls
		10-15 min nedkøling	2	Kenyaner 5x2 km + 2x1 km	3-5	Løberen Lakeside Trail Adventure 6-12-25 km		
		(Mandag Egeå engsø rundt 5-10 km)		Første og sidste km er i lav puls	2	Marathon: 20 km (10 km i marathon tempo)		
	14	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-15 km		5 km
		2-3x 1000m med 3 min pause	4	intervaltræning	4			65% puls
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2	Marathon maj: 30 km.		
	15					Marathon: 10-20 km		
		6-10 km		6-10 km		6-10 km		
		Marathon maj: 10-15 km		Marathon maj: 10-15 km		Hamburg Marathon		
	16	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	8-18 km		8 km
		intervaltræning	4	intervaltræning	4			65% puls
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2			
	17					Marathon: 25 km (15 km i marathon tempo)		
		10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	6-16 km (8 km i HM tempo)		5 km
		intervaltræning	4	intervaltræning	4	lform løbet 5-10-16 km		65% puls
M a j	18	10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2			
						Marathon maj: 30 km		
						Marathon maj: 20 km		
	19	6-10 km		6-10 km		8-15 km		
						Marathon maj: 10-20 km		
						Sport 24 (6 timersløb)		
	20	10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	10-20 km		8 km
		intervaltræning	4	intervaltræning	4			65% puls
		10-15 min nedkøling	2	10-15 min nedkøling	2			
	21					København Marathon		
		10-15 min opvarmning	2	10-15 min opvarmning	2	8-15 km		
		intervaltræning	4	Coopertest på Viby stadion	5			
				10-15 min nedkøling	2			
				<a href="#">Læs op Cooper test her.</a>				

**Søndags turen et sat efter at man enten løber Tranbjerg Løbet eller Århus City HM**  
**Står der 6-10 km er 6 km for dem som skal deltage i Tranbjerg løbet og 10 km for dem som deltager i Århus city HM**

**Tranbjerg Løbet den 9. juni**  
**Århus City Halv Marathon den 19. juni**