

Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2. halvår 2016

		Pulszone tabel
		1 50-60%
		2 60-70%
		3 70-80%
		4 80-90%
		5 90-100%
Interval med styrke		
Restitution		
Konkurrence		
Tranbjerg Løber arrangement		

Programmet er lavet med fokus på, Vestjysk Halvmarathon (VHM), XMAS løbet i Odder (XMAS), Hamburg/København Marathon (MAR)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag
Aug	35	10 min opv	3	5-10 km	3	Aarhus Halvmarathon	4	
		2x 10 min tempotur med 2 min pause	4					
		10 min afjog	3			5-10 km		
Sep	36	10x 1 min højt tempo og 1 min roligt	5	Interval med styrke		Mortorvejsløbet (lørdag)	4	
						4-18-4 Tri (lørdag)	4	
		5 km roligtur (Århus HM)	3					
	37	5-10 km	3	Mini Kenyanertur	3-4	8-15 km (dage efter sommerfesten)	3	
						Mulighed for lørdagstræning		
	38	Interval med styrke		400 m parløb	5	6-12 km	3	
								VHM 5-8
	39	10 min opv	3	5-10 km		Dirtytrail Silkeborg	4	
		3-5x 1000 m tempo	4					
10 min afjog		3			8-15 km			
					VHM 15 km			