

Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2018

Tranbjerg Løber arrangement
Restitution
Konkurrence

Lang interval

Vinter løb: X-Mas løbet i Odder 7- 14 - 21 - 28 - 35 - 42 km

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Ekstra tur onsdag, fredag eller lørdag
September	36	Tempo løb	Restitutionstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Tranbjerg Løber 6 timer Løbet starter kl 11.00 ved Tranbjerg Sø Tilmelding via Hjemmesiden	
	37	Restitutionstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Kort interval	6-12 km	
	38	400m eller 800m på Viby stadion Vi kører fra AIA kl 17.30 og løber efter en kort opvarmning ved stadion	Tempo løb	GeoQuestor løb i Aarhus Rådhus Parken Kl 10 eller kl 12	
	39	Restitutionstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	400m eller 800m på Viby stadion Vi kører fra AIA kl 17.30 og løber efter en kort opvarmning ved stadion	Søndagen efter sommerfesten 5-10 km	
Oktober	40	Tempo løb	Restitutionstur 5-12 km Rundt i Tranbjerg	6-20 km	

Oktober	41	Kort interval	Tempo løb	6-15 km	
	42	Tempo løb	Restitutionsløb 5-12 km Rundt i Tranbjerg	6-20 km	
	43	Restitutionsløb 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Bakke træning	Løb Langt i Tranbjerg	
	44	Tempo løb	Kort interval	Efterårs O-LØB Vi kører samlet fra AIA kl 10.00 Løbet starter kl. 10.20 fra Mindeparken Se mere i begivenheden	
November	45	Restitutionsløb 5-12 km Rundt i Tranbjerg	Bakke træning	6-20 km	
	46	Lang interval	Restitutionsløb 5-12 km Rundt i Tranbjerg	5-15 km Lørdag: Kompedal Trail	
	47	Kort interval	Tempo løb	6-20 km	
	48	Bakke træning	Restitutionsløb 5-12 km Rundt i Tranbjerg	6-15 km	
December					

December	49	Restitutionsstur 5-12 km	Lang interval	6-20 km	
		Rundt i Tranbjerg			
	50	Kort interval	Bakke træning	6-15 km	
51	JULELØB	Restitutionsstur 5-12 km		6-20 km	
		Rundt i Tranbjerg		Lørdag: X-MAS LØB i Odde 7-14-21-28-35-42 km.	
52	1. juledag, træning kl. 10.00	Lang interval		6-15 km	Mandag uge 1:
					Nytårsaftensdag Nytårsløb kl. 10