

Tranbjerg Løber - Træningsplan uge 1-30 2020

	Restitution
	Konkurrence
	Tranbjerg Løber arrangement

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Løb !	Note
1	Nytårsløb	15 min opvarming 400 trioløb (3 mand)	5-10-13 km HM --> 13 km		HM = Hamburg Marathon
2	Kort bakke + trappetræning	5-10 km roligt løb	5-8 km i Tranbjerg 15-21 km i BMI HM --> 15 km	Løb Langt med BMI	HM = Hamburg Marathon
3	Lang bakke i Tranbjerg Eller Lang bakke mindst 500 m Mindeparken	15 min opvarming 4x 2 min med 2 min pause 6x 1 min med 1 min pause	5-10-17 km HM --> 17 km		HM = Hamburg Marathon
4	5-10 km roligt løb	Lang bakke mindst 300 m Evt. Industrivej	5-13 km HM --> 13 km		HM = Hamburg Marathon
5	15 min opvarming 2x 15 min tempo (ud-hjem) 3 min pause (alternativ 2x 10 min)	5-10 km roligt løb	7-14-21 km	Løb langt i Tranbjerg (måske)	HM = Hamburg Marathon
6	15 min opvarming Fartleg - 3-4 ture a 100-300 m 5 sæt a 5 min + 2 min pause	Kenyaner tur 6x 1 km (6x 2 km)	5-12 km HM/C2C --> 19 km (7+12)		HM = Hamburg Marathon C2C = Coast 2 Coast 50 km.
7	5-10 km roligt løb	Lang bakke i Tranbjerg Eller Lang bakke mindst 500 m Mindeparken	5-12 km 2x 1 km i højt tempo HM/C2C --> 23 km (11+12)		HM = Hamburg Marathon C2C = Coast 2 Coast 50 km.
8	Kort bakke + trappetræning	5-10 km roligt løb	5-12-19 km BAC --> 8 km HM/C2C --> 17 km		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Løb !	Note
9	15 min opvarming 3-5 omgange af 1 km 50% - 75% - 95%	Lang bakke i Tranbjerg Eller Lang bakke mindst 500 m Mindeparken	5-12-19 km BAC -->10 km HM/C2C --> 19 km		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
10	5-10 km roligt løb	15 min opvarming 400 parløb	8-14 km 2x 1 km i højt tempo BAC -->12 km HM/C2C --> 25 km (11+14)		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
11	15 min opvarming 100-200-400-400-200-100	5-10 km roligt løb	5-10-16 km BAC -->14 km HM/C2C --> 28 km (12+16)	Taulov HM	HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
12	15 min opvarming 4x 2 min med 2 min pause 6x 1 min med 1 min pause	30-30-30 sek. (50% - 75% - 100%) 10 sæt med 1 min pause mellem sæt	8-12 BAC -->10 km HM/C2C --> 25 km (13+12)		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
13	5-10 km roligt løb	15 min opvarming 400 trioløb (3 mand)	5-12 km BAC -->12 km HM/C2C --> 30 km		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
14	15 min opvarming 400 parløb eller Coopertest Viby Stadion	5-10 km roligt løb	5-10-20 km 2x 1 km i højt tempo BAC -->14 km HM/C2C --> 20 km	Berlin HM	HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
15	15 min opvarming 200-400-600-600-400-200	Skærtorsdag - træning kl. 10.00 15 min opvarming 3-5x 10 min tempo løb	10 km BAC -->16 km HM/C2C --> 15 km		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
16	5-10 km roligt løb	8-10x 400m (50% - 75% - 100%) Viby Stadion	8-12 km 2x 1 km i højt tempo C2C --> 30 km HM/BAC --> 12 km		HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
17	15 min opvarming 4x3 min med 1 min pause 4x5 min med 2 min pause	5-10 km roligt løb	O-LØB !!! C2C --> 20 km BAC --> 14 km	Hamborg Marathon	HM = Hamburg Marathon BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Løb !	Note
18	15 min opvarming 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min Løbeskole hold 3	15 min opvarming 400 parløb Løbeskole hold 3	5-12 km C2C --> 12 km BAC --> 16 km		BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
19	5-10 km roligt løb	15 min opvarming 2x 15 min tempo (ud-hjem) 3 min pause (alternativ 2x 10 min)	7-14-21 km BAC --> 12 km C2C --> 21 km	Julsø Ultra - lørdag	BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
20	Kenyaner tur 6x 1 km (alternativ 6x 2 km)	5-10 km roligt løb	8-16 km BAC --> 16 km C2C --> 25 km (9+16)	Systematic Testrun 16 km - En god mulighed hvis BAHM er det første HM	BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
21	15 min opvarming 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min Løbeskole hold 2	15 min opvarming 400 parløb Løbeskole hold 2	5-10-20 km 2-3x 1 km i højt tempo BAC --> 18-20 km C2C --> 30 km		BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
22	Tranbjerg Løbet	5-10 km roligt løb	8-14 km BAC --> 14 km C2C --> 25 km (11+14)	NXM Extreme Marathon - weekend	BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
23	15 min opvarming 2x 25 min tempo (ud-hjem) 3 min pause (alternativ 2x 10 min eller 2x 15 min)	15 min opvarming 400 trioløb (3 mand)	5-10 km BAC --> 10 km C2C --> 15 km	BMI halv Marathon - lørdag Royal Run - Mandag	BAC = Bestseller Aarhus City HM C2C = Coast 2 Coast 50 km.
24	15 min opvarmning fartleg - 3-4 ture a 100-300 m 5 sæt a 5 min + 2 min pause	5-10 km roligt løb	5-10 km C2C --> 10 km	Bestseller Aarhus City HM	C2C = Coast 2 Coast 50 km.
25	5-10 km roligt løb	15 min opvarming 3-5x 10 min tempo løb	8-12 km	Coast 2 Coast - fredag/lørdag	
26	15 min opvarming 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min Løbeskole hold 1	15 min opvarming 400 parløb Løbeskole hold 1	6-16 km TL6T --> 10-15 km		TL6T = Tranbjerg Løber 6 timer

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Løb !	Note
27	5-10 km roligt løb	Trænerens valg! Tempo løb	5-12 km 1900HM --> 10 TL6T --> 20 km		TL6T = Tranbjerg Løber 6 timer 1900 HM = Aarhus 1900 HM
28	Trænerens valg! Fartleg	5-10 km roligt løb	5-12 km 1900HM --> 12 TL6T --> 30 km		TL6T = Tranbjerg Løber 6 timer 1900 HM = Aarhus 1900 HM
29	Trænerens valg! Interval træning	Trænerens valg! Tempo løb	5-12 km 1900HM --> 14 TL6T --> 15 km		TL6T = Tranbjerg Løber 6 timer 1900 HM = Aarhus 1900 HM
30	5-10 km roligt løb	Trænerens valg! Fartleg	5-12 km 1900HM --> 16 TL6T --> 25 km		TL6T = Tranbjerg Løber 6 timer 1900 HM = Aarhus 1900 HM
31	Trænerens valg! Interval træning	5-10 km roligt løb	5-12 km 1900HM --> 12 TL6T --> 30 km		TL6T = Tranbjerg Løber 6 timer 1900 HM = Aarhus 1900 HM