

Tranbjerg Løber - Træningsplan for sommeren 2015

Tema: Hurtigere på 5 km / Styrketræning

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

Restitution
DHL-uge

Måned	Uge	Tirsdag	Pulszone	Tirsdag (alternativ)	Torsdag	Pulszone	Søndag	Pulszone
Juli	28	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-10 km	3
		3 km testløb	3-4	Styrketræning	3-5 x 4 min spurt / 2 min jog	3-4		
		2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2		
	29	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-10 km	3
		4 x 5 min tempo / 2 min pause	3-4	Styrketræning	4-6 x 3 min spurt / 2 min jog	4-5		
30	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-10 km	3	
	Kenayreløb (6 x 1 km)	3-4	Styrketræning	6-8 x 2 min spurt / 2 min jog	4-5			
31	2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2			
	Restitution 45-60 min	2-3	Restitution 45-60 min	Restitution 45-60 min	2-3	6-10 km	2-3	
August	32	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-10 km	3
		3 km testløb	3-4	Styrketræning	6-8 x 2 min spurt / 2 min jog	4-5		
		2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2		
	33	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-10 km	3
		4 x 6-7 min progressionsløb / 2 min pause	3-4	Styrketræning	10-15 x 1 min spurt / 1 min jog	4-5		
34	2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2			
	DHL (Ny PR!!) Alternativt. 15-20 min progressionsløb 2-3 km opvarm/afjog	4-5 3-4 2	2-3 km opvarmning Styrketræning 2-3 km nedkøling	DHL (Ny PR!!) Alternativt. 15-20 min progressionsløb 2-3 km opvarm/afjog	4-5 3-4 2	6-10 km	3	
35	Restitution 45-60 min	2-3	Restitution 45-60 min	Restitution 45-60 min	2-3	6-10 km	2-3	
September	36	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-12 km	3
		20-30 min bakketræning	3-4	Styrketræning	20-30 min interval	4-5		
		2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2		
	37	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-14km	3
		20-30 min fartleg	3-4	Styrketræning	20-30 min interval	4-5		
38	2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2			
	2-3 km opvarmning	2	2-3 km opvarmning	2-3 km opvarmning	2	6-16 km	3	
39	20-30 min tempoløb	3-4	Styrketræning	20-30 min interval	4-5			
	2-3 km nedkøling	2	2-3 km nedkøling	2-3 km nedkøling	2			
		Restitution 45-60 min	2-3	Restitution 45-60 min	Restitution 45-60 min	2-3	6-12km	2-3