



Tranbjerg Løber - Træningsplan for vinter 2015-2016

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

| | |
|--|-----------------------------|
| | Restitution |
| | Konkurrence |
| | Tranbjerg Løber arrangement |

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

| Måned: | Uge: | Tirsdag: | Pulszone: | Torsdag: | Pulszone: | Søndag: | Pulszone: | |
|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------|-------------------|---|--|-----------------------|------------------------------|--|
| N o v | 48 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-12 km | 3 | |
| | | 6-10x 1 min med 1 min jog pause | 5 | Fartleg (trænerens valg) | 3-5 | | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | | |
| | | | | | | Nytårscup 5 og 10 km. | | |
| D e c e m b e r | 49 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-14 km | 3 | |
| | | Bakke træning (lang) | 4 | Bakke træning (kort) | 4 | | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | | |
| | 50 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-16 km. | 3 | |
| | | Bakke træning (kort) | 4 | Bakke træning (lang) | 4 | | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | | |
| | | | | | | | KULL Vinter nat løb | |
| | 51 | 5-16 km. | 2-3 | Juleløb 5-8 km. |  | 6-16 km. | 2-3 | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | X-MAS løbet i Odder (lørdag) | |
| | 52 | Kenyaner 6x1 km | 3-5 | Juleaftensdag | | 6-18 | 3 | |
| Første og sidste km er i lav puls | | 2 | 5-10 km | 2-3 | | | | |
| Kenyaner 6x2 km | | 3-5 | | | | | | |
| Første og sidste km er i lav puls | | 2 | | | | | | |
| 53 | 10-15 min opvarmning | 2 | Nytårsløb 5-6 km. |  | 6-20 km | 3 | | |
| | Bakke træning (kort) | 4 | | | | | | |
| | 10-15 min nedkøling | 2 | | | | | | |
| J a n u a r | 1 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-22 km | 3 | |
| | | Bakke træning (lang) | 4 | Bakke træning (kort) | 4 | | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------|--|---|
| J a n u a r | 2 | 5-16 km. | 3 | 5-16 km. | 3 | 6-14 km | 3 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | O-LØB i Mindeparken |  |
| | 3 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-14 km | 3 |
| | | Bakke-træning (lang) | 4 | Bakke-træning (kort) | 4 | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | |
| | | | | | | Løb lang med BMI 12-12 Km. | |
| | 4 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-20 km | 3 |
| | | Bakke-træning (kort) | 4 | Bakke-træning (lang) | 4 | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | |
| | | | | | | Kvindeløb i Odder (lørdag) | |
| | F e b r u a r | 5 | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-25 km |
| Bakke-træning (lang) | | | 4 | Bakke-træning (kort) | 4 | | |
| 10-15 min nedkøling | | | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | |
| 6 | | 5-16 km. | 3 | 5-16 km. | 3 | 6-16 km | 3 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | (Løb lang med Tranbjerg Løber) 10-24 Km. | |
| 7 | | Kenyaner 6x1 km | 3-5 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-20 km | 3 |
| | | Første og sidste km er i lav puls | 2 | 6-15x 1 min med 1 min jog pause | 4 | | |
| | | Kenyaner 6x2 km | 3-5 | 10-15 min nedkøling | 2 | | |
| | | Første og sidste km er i lav puls | 2 | | | | |
| 8 | | 10-15 min opvarmning | 2 | 10-15 min opvarmning | 2 | 6-25 km | 3 |
| | | 4-8x 400m med 1 min jog pause | 4 | Coopertest | 5 | | |
| | | 10-15 min nedkøling | 2 | 10-15 min nedkøling | 2 | | |

Bakke-træning (kort) --> Kan være en kort stejl bakke eller trapper i højt tempo (mange gentagelser)

Bakke-træning (lang) --> Vil typisk være en bakke som den ved MEGA Syd (hurtig op og langsomt ned)

Bakke-træning (kort) --> kan udskiftes med korte intervaller som 4-6x 2 min eller 5-8x 1 min

Bakke-træning (lang) --> kan udskiftes med lange tempoture som 4x 5 min eller 3x 10 min

Trænerne beslutter om der skal laves om i planen, men som udgangspunkt er vintertræning styrketræning og det får men næsten kun på bakker.

[Læs op Cooper test her.](#)