Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2. halvår 2016

	Interval med styrke
	Restitution
	Konkurrence
	Tranbjerg Løber arrangement

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

Programmet er lavet med fokus på DHL (DHL), Marselisløbet (sammen med DHL/ML), Motorvejsløbet 10 km (ML), 1900 HM (HM), Vestjysk Halvmarathon (VHM)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag
Juli	27	5-7 km. (DHL)	2-3	3 x 4 min tempoløb	4	5-8 km. (DHL)	2-3	
		8-10 km (ML)		4 x 4 min tempoløb (HM)		10-12 km (ML)		
		10-12 (HM)				13-15 (HM)		
	28	Par løb (ca 400 m.) i 30 min	5	DHL-Staffet Træning	3-4	5-8 km. (DHL)	2-3	
				Træninger er flyttet til Mindeparken		10-12 km (ML)		
				Samlet kørsel fra AIA kl 17:30		13-15 (HM)		
	29	DHL staffet Træning	3-4	2 min jog - 1 min tempo - 1 min sprint		O-LØB		5 km (HM)
		Træninger er flyttet til Mindeparken		5 runder uden pauser				
		Samlet kørsel fra AIA kl 17:30		5 runder uden pauser (HM)				
	30	5-8 km. (DHL)	2-3	Interval med styrke		6-8 km. (DHL)	2-3	
		10-12 km (ML)				10-12 km (ML)		
		13-15 (HM)				15-18 (HM)		
August	31	Tempoløb 3 x 8 min		DHL-Staffet Træning	3-4	6-8 km. (DHL)	2-3	5 km (HM)
		Tempoløb 5 x 8 min (HM)		Træninger er flyttet til Mindeparken		10-12 km (ML)		
				Samlet kørsel fra AIA kl 17:30		12-15 (HM)		
	32	DHL-Staffet Træning	3-4	Interval med styrke		5-8 km. (DHL)	2-3	
		Træninger er flyttet til Mindeparken				12-15 km (ML)		
		Samlet kørsel fra AIA kl 17:30				15-18 (HM)		
	33	DHL-Staffet	4-5	DHL-Staffet	4-5	5-8 km. (DHL)	2-3	5 km (HM)
		8-10 km (ML)	2-3			10-12 km (ML)		
		8-10 (HM)	2-3			13-15 (HM)		
	34	Interval med styrke		Par løb (ca 400 m.) i 30 min		Marselisløbet	4-5	
						10-12 km (ML)	2-3	
		10-12 km (ML)	2-3			8-12 (HM)	2-3	
		10-12 (HM)	2-3					