

Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2. halvår 2016

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

Programmet er lavet med fokus på, Vestjysk Halvmarathon (VHM), XMAS løbet i Odder (XMAS), Hamburg/København Marathon (MAR)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag
Okt	40	15 min opvarmning	2	Interval med styrke		O-LØB fra Ørmereden	3-5	
		Tempoløb 3x 10 min	4					
		Tempotur 5x 10 min (VHM+M)	4					
		15 min afjogning	2					VHM 5-8
	41	lang interval	4	5-10 km rolig tur	2-3	6-10 km	2-3	
		800 m parløb i hold a tre personer hvor en holder pause mens to løber						
						VHM 18 km	2-3	
	42	Interval med styrke		15 min opvarmning	2	6-10 km	2-3	
				3-6x 1000 m tempotur	4			
				15 min afjogning	2			
	43					VHM 16 km	2-3	
		15 min opvarmning	2	15 min opvarmning	2	6-10 km		
Parløb 400m i 30 min		4	Lang bakke 20 min	4				
15 min afjogning		2	15 min afjogning	2				
Nov	44					VHM 10-12 km	2-3	
		15 min opvarmning	2	5-10 km	3	Vestjysk Halvmarathon	4	
		Pyramideløb 2-4-6-8-6-4-2	4					
		1-3 min pause	2					
		15 min afjogning	2	VHM 6-8 km		MAR 21 km	2-3	