

# Tranbjerg Løber - Træningsplan for 1. halvår 2017

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

  

Interval med styrke
Restitution
Konkurrence
Tranbjerg Løber arrangement
Trail

Programmet er lavet med fokus på, Hamburg/København Marathon (MAR) og Aarhus City Halvmarathon (AC)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag eller fredag
Maj	21	Restitution 5-12 km		15 min opvarmning	2	6-10 km		
				3-4x 10 min med 2 min pause	4			
		Interval med styrke		15 min afjogning	2			
		MAR 2-3 km		MAR 3-5 km		AC 10-15 km		
		2 trail hold 5-7 og 7-9 km		2 trail hold 5-7 og 7-9 km		2 trail hold 7-9 og 10-12 km		
Juni	22	15 min opvarmning	2	Tranbjerg Løbet		Street Coffe Run (6-16-21 km)		
		Pyramideløb 2-4-6-8-6-4-2	4			6-10 km		
		1-3 min pause						
		15 min afjogning	2			AC 6-10 km		
			2 trail hold 5-7 og 7-9 km					
	23	15 min opvarmning	2	Restitution 5-12 km		6-10 km		
		3-4x 10 min med 2 min pause	4					
		15 min afjogning	2	Interval med styrke				
		AC 5-8 km		AC 5-8 km				
					2 trail hold 5-7 og 7-9 km		Aarhus City Halvmarathon 21,0975 km	
	24	15 min opvarmning	2	15 min opvarmning	2	6-10 km		
		3-4x 10 min med 2 min pause	4	2-3x 15 min med 2 min jog pause	4			
15 min afjogning		2	15 min afjogning	2				
AC 3-5 km			AC 5-6 km					
		2 trail hold 5-7 og 7-9 km				2 trail hold 7-9 og 10-12 km		
25	Restitution 5-12 km		lang interval	2	6-12 km			
			800 m parløb i hold a tre personer	4				
			hvor en holder pause mens to løber	2				
	Interval med styrke							
				2 trail hold 5-7 og 7-9 km		2 trail hold 7-9 og 10-12 km		
26	15 min opvarmning	2	Restitution 5-12 km		6-12 km			
	Pyramideløb 2-4-6-8-6-4-2	4						
	1-3 min pause							
	15 min afjogning	2						
		2 trail hold 5-7 og 7-9 km				2 trail hold 7-9 og 10-12 km		