

# Tranbjerg Løber - Træningsplan for 2017

		Pulszone tabel
Interval med styrke		1 50-66%
Restitution		2 66-85%
Konkurrence		3 85-90%
Tranbjerg Løber arrangement		4 90-95%
		5 95-100%

Programmet træner frem mod X-MAS løbet i Odder den 16. december. 1-6 Runder af 7 km. (med mulighed for at løbe fra 7-42 km)

Måned:	Uge:	Tirsdag:	Pulszone:	Torsdag:	Pulszone:	Søndag:	Pulszone:	Ekstra tur onsdag, fredag eller lørdag
September	36	Lang interval 25-30 min 800 m parløb i hold a tre personer hvor en holder pause mens to løber	4	Kort interval 20-25 min 200 m gå/jog, 200 m løb, 100 m sprint	4-5	Løbetur 5-12 km.	2	
	37	Tempotur pyramide tur 1-2 sæt 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min men halv pause	3-4	Løbetur 5-12 km.	2	Løbetur 5-10 km.	2	
	38	Løbetur 5-12 km.	1-2	Kort interval 25-30 min 400 m parløb Hvor en holder pause mens den anden løber	4	Tranbjerg Løber 6 timer	2-3	
	39	Lang interval 25-30 min 3-6x 5 min med 2 min pause	4	Løbetur 5-12 km.	1-2	Løbetur 5-12 km.	2	
Oktober	40	Kort interval	4	Tempotur	3	Løbetur 5-10 km.		
	41	Løbetur 5-12 km.	2	Lang interval	4	Løbetur 5-14 km. X-MAS 7 km 5-6 km. X-MAS 14 km 8-10 km. X-MAS 21 km 12-14 km.	2 2 2 2	
	42	Tempotur	3	Lang interval	4	Løbetur 5-15 km.		
	43	Løbetur 5-12 km.	1-2	Kort interval	4	Løbetur 5-14 km. X-MAS 7 km 5-6 km. X-MAS 14 km 8-10 km. X-MAS 21 km 12-14 km.	2 2 2 2	
November	44	Lang interval	4	Tempotur	3	Løbetur 5-12 km.	2	
						Full Moon Event		
						Nytårscuppen 5 eller 10 km.		
	45	Lang bakke	4	Kort bakke	4	Løbetur 5-16 km. X-MAS 7 km 5-8 km. X-MAS 14 km 10-12 km. X-MAS 21 km 14-16 km.	2 2 2 2	
	46	Løbetur 5-12 km.	1-2	Kort interval	4	Løbetur 5-12 km.	2	
December	47	Løbetur 5-12 km.	2	Lang bakke	4	Løbetur 5-12 km.	2	
	48	Kort bakke	4	Tempotur	3	Løbetur 5-18 km. X-MAS 7 km 5-8 km. X-MAS 14 km 12-14 km. X-MAS 21 km 16-18 km.	2 2 2 2	
	49	Løbetur 5-12 km.	1-2	Lang bakke	4	Løbetur 5-12 km.		
						Nytårscuppen 5 eller 10 km.		
50	Tempotur	3	Løbetur 5-12 km.	1-2	Løbetur 5-12 km.			
						Lørdag: X-MAS løb i Odder		
51	Løbetur 5-12 km.	2	Lang bakke	4	Juleaftensdag 5-10 km			
52	2. juledag kl 10.00 hygge løbetur 5-8 km.	1-2	Kort bakke	4	Nytårsløbet 30 min tempo løb			