

# Tranbjerg Løber's træningsprogram 2019

Programmet for løbeklubben med fokus på: Street Coffe Run (SCR) og Bestseller Aarhus City HM (BAHM)

Uge 1 (31/12-6/1)						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Nytårsløb 5-6 km.	5-10 km roligt løb	Fri	6-10 km roligt løb med 3-5x 3 min hurtigt	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 10 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 8 km) (M&U 15 km roligt løb)
Uge 2 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb med lang bakke	(Ultra gruppen ekstra tur) 10 km roligt løb	6-10 km roligt løb med 25 min 400m parløb hurtigt	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 15 km roligt løb	8-20 km roligt løb Løb-langt sammen med BMI 12-22 km
Uge 3 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb med Pyramide 2-3 sæt af 100-200- 300-400-500-400-300-200- 100 m.	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb med lang bakke	Fri	Fri	6-15 km roligt løb (BAHM 10 km) (M&U 15 km roligt løb)
Uge 4 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb med 6x3 min hurtigt	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb med kort bakke	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 15 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 10 km) (M&U 20 km roligt løb)
Uge 5						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb RUNCORE	Fri	6-10 km roligt løb	Fri	Fri	6-15 km roligt løb
Uge 6 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb med Pyramide 2-3 sæt af 100-200- 300-400-500-400-300-200- 100 m.	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb med lang bakke	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 15 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 10 km) (M&U 25 km roligt løb)

Uge 7 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb med 30 min 200m parløb hurtigt (den bliver hård)	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-12 km. roligt løb med 5x 400 m og 5x 200 m med henholdvis 2&1 min pause	Fri	Fri	6-15 km roligt løb (BAHM 12 km) (M&U 20 km roligt løb)
Uge 8 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb RUNCORE	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	Kenyeaner 5 runder af 1000 m eller 5 runder af 2000 m + opv & afjog	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 20 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 12 km) (M&U 20 km roligt løb)
Uge 9						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb	Fri	6-10 km roligt løb	Fri	Hammer Bakke Trail 21 km	6-15 km roligt løb
Uge 10 - Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb med Pyramide 2-3 sæt af 200-400- 600-400-200 m.	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-15 km roligt løb med 5-8x 5 min hurtigt	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 25 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 14 km) (M&U 20 km roligt løb)
Uge 11- Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb RUNCORE	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb med 800m "par"løb	Fri	Fri	6-15 km roligt løb (BAHM 11 km) (M&U 30 km roligt løb)
Uge 12- Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	Kenyeaner 5 runder af 1000 m eller 5 runder af 2000 m + opv & afjog	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb med 25 min 400m parløb hurtigt	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 15 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 14 km) (M&U 20 km roligt løb)
Uge 13						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb	Fri	6-10 km roligt løb	Fri	Kvindeløbet i Tranbjerg 5 km.	6-15 km roligt løb