

Tranbjerg Løber's træningsprogram 2019

Programmet for løbeklubben med fokus på: Street Coffe Run (SCR) og Bestseller Aarhus City HM (BAHM) og Hamburg Marathon/Julsø rundt og Coast 2 Coast (C2C)

Uge 10 - Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	Pyramide 2-3 sæt af 200-400-600-400-200 m.	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	5-8x 5 min tempo	Fri	(Ultra gruppen ekstra tur) 15 km roligt løb	6-15 km roligt løb (BAHM 10 km) (M&U 25 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	25-30 min 800m "par"løb	Fri	Fri	6-15 km roligt løb (BAHM 12 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	Generalforsamling med foredrag	25-30 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) med 2x 5 min tempo
Uge 13						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb	Fri	6-10 km roligt løb	Fri	Kvindeløbet Tranbjerg 5 km.	6-15 km roligt løb (BAHM 12 km) (M&U 28 km roligt løb)
Uge 14- Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb RUNCORE	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	4-6x 10 min tempo	Fri	Fri	6-15 km - Berlin HM (BAHM 15 km) (M&U 25 km - 2x 10 min tempo)
Uge 15- Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	Klubbens 6 års fødselsdag 6-10 km i snakketempo	(Ultra gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb	Kenyeaner 5 runder af 1000 m eller 5 runder af 2000 m + opv & afjog	Fri	Fri	Fællestur i Skoven 6-15 km roligt løb (BAHM 12 km) (M&U 20 km roligt løb)

Uge 16- Laktat træning						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	5-8x 5 min tempo	Fri	25-30 min 400m parløb hurtigt Marathon skal løbe en tur på 8-10 km	Fri	Fri	6-15 km roligt løb (BAHM 14 km) (Ultra 20 km roligt løb) Hamburg Marathon 10 km
Uge 17						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb RUNCORE	Fri	6-10 km roligt løb		Fri	Hamburg Marathon (BAHM 12 km) (C2C 20 km roligt løb)
Uge 18 - Lang og langsom						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	4-6x 10 min tempo (Julspø 10 km roligt)	C2C gruppen ekstra tur) 12 km roligt løb Julspø - Fri Marathon holder fri	6-10 km roligt løb (BAHM 12 km) C2C 12 km med 2x 10 min temposkift)	Fri	Julspø rundt 35/60 km (C2C gruppen ekstra tur 10 km roligt løb)	6-15 km roligt løb (BAHM 16 km) (C2C 30 km roligt løb)
Uge 19 - Lang og langsom						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb	(C2C ekstra tur) 12 km roligt løb	Kenyeaner 5 runder af 1000 m eller 5 runder af 2000 m + opv & afjog	Fri		O-løb i Aarhus C (BAHM 10 km) (C2C 25 km roligt løb)
Uge 20- Lang og langsom						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb RUNCORE	(C2C ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb (BAHM 12 km) (C2C 15 km med 2x 10 min temposkift)	Fri	(C2C gruppen ekstra tur 15 km roligt løb)	6-15 km roligt løb (BAHM 16 km) (C2C 25 km roligt løb)
Uge 21						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb	Fri	6-10 km roligt løb	Fri		6-15 km roligt løb (BAHM 18 km) (C2C 30 km roligt løb)
Uge 22- Lang og langsom						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	2-6x 10 min tempo	(C2C ekstra tur) 12 km roligt løb	6-10 km roligt løb (BAHM 12 km) (C2C 15 km med 2x 10 min temposkift)	fri	Street Coffe Run 16/21 km (C2C gruppen ekstra tur 16 km roligt løb)	6-15 km roligt løb (BAHM 14 km) (C2C 25 km roligt løb)

Uge 23- Lang og langsom						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	Tranbjerg Løbet	Fri	5-8x 5 min tempo	Fri		6-15 km roligt løb (BAHM 10 km) (C2C 20 km roligt løb)
Uge 24- Lang og langsom						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	Kenyeaner BAHM 5 runder af 1000 m C2C 5 runder af 2000 m + opv & afjog	Fri	6-10 km roligt løb (C2C 15 km roligt)	Fri		6-10 km. Bestseller Aarhus City HM (C2C 15/20 km roligt løb)
Uge 25						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri	6-10 km roligt løb		6-10 km roligt løb C2C 5-6 km eller fri)	Coast 2 Coast 50 km fra Skallerup til Frederikshavn		6-15 km roligt løb
Uge 26 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri						
Uge27 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri						
Uge 28 - Vo2 Max						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri						
Uge 29						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Fri						