

Tranbjerg Løber - Træningsplan uge 29-39 2019

Plan: Tranbjerg Løber 6 Timer (TL6T)

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:
29	6-12 km rolig løbetur	3-5x 10 min tempo med 2 min pause	Sommer O-LØB Moesgårdstrand se begivenheden på Facebook
30	6-12 km rolig løbetur	6-12 km rolig løbetur	6-20 km rolig løbetur
31	Interval træning på Viby Stadion 5-10x 400 m med 1 min pause	6-12 km rolig løbetur med 1-2 km indlagt tempo	8-10-16 km rundt om Brabrand søen 25 km til 6 timers løberne
32	TL6T testløb Runder om vores sø - max 60 min	opvarming - Tempotur - nedløb 2-3-2 km 3-4-3 km 4-5-4 km	6-15 km rolig løbetur 30 km til 6 timers løberne
33	6-12 km rolig løbetur	6-12 km rolig løbetur	6-20 km rolig løbetur
34	DHL stafet Interval træning på Viby Stadion 4-8x 800 m med 2 min pause	DHL stafet 3-6x 5 min tempo med 2 min pause	6-15 km rolig løbetur 25 km til 6 timers løberne
35	30 min parløb (400 m) en løber - en holder pause	6-12 km rolig løbetur med 1-2 km indlagt tempo	Julesminde Run 21 km (TL6T) evt. Juelsminde Run 6-21 km rolig løbetur
36	6-12 km rolig løbetur	6-12 km rolig løbetur	6-20 km rolig løbetur 12 km til 6 timers løberne
37	Kenyaner 6x 1 km eller 6x 2 km.	6-12 km rolig løbetur med 1-2 km indlagt tempo 6 km til 6 timers løberne	Tranbjerg Løber 6 Timer
38	6-12 km rolig løbetur	opvarming - Tempotur - nedløb 2-3-2 km 3-4-3 km 4-5-4 km	6-12 km rolig løbetur
39	6-12 km rolig løbetur	6-12 km rolig løbetur	Aarhus 1900 HM (lørdag) Sommerfest i TL (lørdag) 6-10 km rolig løbetur