

Tranbjerg Løber - Træningsplan uge 40-52 2019

Plan: X-MAS løbet i Odder den 21. december

Restitution
Konkurrence
Tranbjerg Løber arrangement

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Ekstra tur Marathon/Ultra	Note
40	6-10x 400m på Viby Stadion Se begivenhed Hvis man ikke vil med til Viby... er der selv træning i Tranbjerg	15 min opvarming 3-5x 10 min tempo løb 2 min pause	X14 --> 6 km X21 --> 12 km Hindbærssnitte løbet - Risskov		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
41	5-10 km roligt løb	Kenyaner tur 6x 1 km	X14 --> 8 km X21 --> 14 km Grenå 6 timer 20 km.		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
42	4-8x 800m på Viby Stadion Se begivenhed Hvis man ikke vil med til Viby... er der selv træning i Tranbjerg	5-10 km roligt løb	X14 --> 8 km X21 --> 16 km Grenå 6 timer 25 km.		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
43	15 min opvarmning fartleg - 3-4 ture a 100-400 m 5 sæt a 5 min + 2 min pause	15 min opvarmning 400 m par løb i Tranbjerg Max puls test - Mindeparken Se begivenhed - kun 20 pladser	X14 --> 6 km X21 --> 12 km Grenå 6 timer 30 km.		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
44	5-10 km roligt løb	15 min opvarmning 3-5x 10 min tempo løb	X14 --> 8 km X21 --> 16 km Grenå 6 timer 25 km.		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet

Uge:	Tirsdag:	Torsdag:	Søndag:	Ekstra tur Marathon/Ultra	Note
45	Lang bakke mindst 500 m Mindeparken	5-10 km roligt løb	X14 --> 10 km X21 --> 18 km Grenå 6 timer 20 km.		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
46	15 min opvarming 100-200-400-400-200-100	Lang bakke mindst 500 m evt. MEGA Syd bakken GeoQuestor test løb kl 17:15	X14 --> 8 km X21 --> 14 km Grenå 6 timer - lørdag		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
47	5-10 km roligt løb	Kort bakke + trappetræning	By orienteringsløb se begivenhed X14 --> 6 km X21 --> 12 km		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
48	Lang bakke mindst 500 m Mindeparken	5-10 km roligt løb	X14 --> 10 km X21 --> 18 km		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
49	15 min opvarming 200-400-600-600-400-200	Kort bakke + trappetræning	X14 --> 8 km X21 --> 16 km		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
50	5-10 km roligt løb	Lang bakke mindst 500 m evt. MEGA Syd bakken	X14 --> 6 km X21 --> 12 km		X14 = 14 km. til X-Mas løbet X21 = 21 km. til X-Mas løbet
51	Juleløb	5-10 km roligt løb	Rolig 5-10 km tur X-MAS løbet i Odder - Lørdag		
52	Juleaften men træning kl. 10.00 5-10 rolig tur rundt i tranbjerg inden det hele går løs...	15 min opvarming 3-5x 10 min fartleg Træning kl. 17.30	Rolig 5-10 km tur		