

Tranbjerg Løber - program 2020 (i en corona tid)

Program vejledning:

Programmet er opdelt i 5 km, 10 km, HM og Marathon, som er det man træner imod.

Tempo på de forskellige ture står i Tidstabel for Interval og tempo, som findes på hjemmesiden sammen med programmet.

Vi skal til at lære de "nye" termer som er alm tur, Rolig tur, Lang tur osv...

Uge	Dag	5 km	10 km	Halv Marathon	Marathon/ultra	Note / tempo
21	Tirsdag	1sæt 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min	1sæt 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min	2sæt 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min	2sæt 1 - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1 min	Pyramide interval - Kort
	Torsdag	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 8 km	Alm løbetur 12 km	Alm løbetur 12 km	
	Søndag	Lang tur 6-8 km	Lang tur 8-10 km	Lang tur 10-12 km	Lang tur 14-16 km	
	extra					
22	Tirsdag	Tranbjerg Løbet Virtuel	Tranbjerg Løbet Virtuel	Tranbjerg Løbet Virtuel	Tranbjerg Løbet Virtuel	2,5 5,0 7,5 og 10 km
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	
	Søndag	Lang tur 6-8 km	Lang tur 8-10 km	Lang tur 14 km	Lang tur 20 km	
	extra					
23	Tirsdag	5 km med 2x10 min	8 km med 2x10 min	10 km med 3x10 min	10 km med 3x15 min	Alm løb og tempotur
	Torsdag	400 m trioløb (20 min)	400 m trioløb (20 min)	400 m trioløb (25 min)	400 m trioløb (25 min)	Lang interval
	Søndag	Lang tur 6-8 km	Lang tur 8-10 km	Lang tur 10-12 km	Lang tur 14-16 km	
	extra					
24	Tirsdag	3x 2 min + 3x 1 min	3x 2 min + 4x 1 min	4x 2 min + 6x 1 min	4x 2 min + 6x 1 min	Interval tid = pause tid
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	
	Søndag	Lang tur 6-8 km	Lang tur 8-10 km	Lang tur 16 km	Lang tur 20 km	
	extra			Aarhus Motion Virtuel HM	Aarhus Motion Virtuel HM	
25	Tirsdag	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 8 km	Alm løbetur 12 km	Alm løbetur 12 km	
	Torsdag	3x 6 min	4x 6 min	4x 10 min	4x 10 min	Tempotur
	Søndag	Lang tur 6-8 km	Lang tur 10-12 km	Lang tur 12 km	Lang tur 25 km	
	extra					
26	Tirsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (25 min)	Kort interval
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	
	Søndag	Lang tur 6-8 km	Lang tur 10-12 km	Lang tur 14 km	Lang tur 14 km	
	extra					
27	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	
	Torsdag	Kenyaner 6x1 km	Kenyaner 6x1 km	Kenyaner 6x2 km	Kenyaner 6x2 km	Tempotur
	Søndag	Orienteringsløb i skoven	Orienteringsløb i skoven	Orienteringsløb i skoven	Orienteringsløb i skoven	Orienteringsløb i skoven
	extra					