

Tranbjerg Løber - program 2020 (delvis genstart)

| Uge | Dag | 5 km | 10 km | Halv Marathon | Marathon/ultra | Note / tempo |
|---------------------|----------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 24 Fase 3 | 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 km | Lang tur 10 km | Lang tur 16 km | Lang tur 20 km | |
| | extra | | | Aarhus Motion Virtuel HM | Aarhus Motion Virtuel HM | Medalje søger løber |
| 25 | Tirsdag | 3x 6 min | 4x 6 min | 4x 10 min | 4x 10 min | Tempotur |
| | Torsdag | Alm løbetur 5 km | Alm løbetur 8 km | Alm løbetur 12 km | Alm løbetur 12 km | |
| | Søndag | Lang tur 6 km | Lang tur 10 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 km | Lang tur 10 km | Lang tur 14 km | Lang tur 14 km | |
| | extra | | | | | |
| 27 | Tirsdag | Kenyaner 6x1 km | Kenyaner 6x1 km | Kenyaner 6x2 km | Kenyaner 6x2 km | Tempotur |
| | Torsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 10 km | Rolig løbetur 12 km | Rolig løbetur 12 km | |
| | Søndag | Orienteringsløb i skoven | Orienteringsløb i skoven | Orienteringsløb i skoven | Orienteringsløb i skoven | Hvis MF tillader det |
| | extra | | | | | |
| 28 Fase 4 | Tirsdag | 800m trioløb (20 min) | 800m trioløb (20 min) | 800m trioløb (30 min) | 800m trioløb (30 min) | Lang interval (2x 400m) |
| | Torsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 10 km | Rolig løbetur 12 km | Rolig løbetur 12 km | |
| | Søndag | Lang tur 6 km | Lang tur 10 km | Lang tur 12 km | Lang tur 30 km | |
| | extra | | | | | |
| 29 | Tirsdag | 4x 2 min + 6x 1 min | 4x 2 min + 6x 1 min | 5x 2 min + 8x 1 min | 5x 2 min + 8x 1 min | Kort interval |
| | Torsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 10 km | Rolig løbetur 12 km | Rolig løbetur 12 km | |
| | Søndag | Tranbjerg Løber 1/8 marathon Virtuel | Tranbjerg Løber 1/4 marathon Virtuel | Tranbjerg Løber 1/2 Marathon Virtuel | Tranbjerg Løber 1/2 Marathon Virtuel | www.vrace.dk |
| | extra | | | | | |
| 30 | Tirsdag | Kenyaner 6x1 km | Kenyaner 6x1 km | Kenyaner 6x2 km | Kenyaner 6x2 km | Tempotur |
| | Torsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 10 km | Rolig løbetur 12 km | Rolig løbetur 12 km | |
| | Søndag | Lang tur 8 km | Lang tur 12 km | Lang tur 16 km | Lang tur 25 km | |
| | extra | | | | | |
| 31 | Tirsdag | 2x 500m + 2x 1000 | 3x 500m + 3x 1000m | 4x500m + 4x 1000m | 5x 500m + 5x 1000m | Lang interval |
| | Torsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 10 km | Rolig løbetur 12 km | Rolig løbetur 12 km | |
| | Søndag | Lang tur 6 km | Lang tur 10 km | Lang tur 12 km | Lang tur 30 km | |
| | extra | | | | | |