

Tranbjerg Løber - program 2020 genstartet :-)

Målsætning:

Bestseller HM
Aarhus 1900

TL6T
SOUT

Uge	Dag	Træner	5 km	10 km	Halv Marathon	Marathon/ultra	Note / tempo
32	Tirsdag	Lars	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (25 min)	Kort interval
	Torsdag	Pernille	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	Roligt tempo
	Søndag	Stina	Lang tur 6 km	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km	
	extra						
33	Tirsdag	Lykke	Alm. løbetur 5 km	Alm. løbetur 8 km	Alm. løbetur 12 km	Alm. løbetur 12 km	Alm. tempo
	Torsdag	Pernille	3x 6 min	4x 6 min	4x 10 min	4x 10 min	Tempotur
	Søndag	Lars	Lang tur 6 km	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km	
	extra				5 km roligt - onsdag eller fredag	5 km roligt - onsdag eller fredag	
34	Tirsdag	Jan P					Lang interval
	Torsdag	Lykke	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	Roligt tempo
	Søndag	Stina	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 12 km	Lang tur 25 km	
	extra				5 km roligt - onsdag eller fredag	5 km roligt - onsdag eller fredag	
35	Tirsdag	Jan C	5 km alm. - 2x 500 m tempo	8 km alm. - 3x 500 m tempo	10 km alm. - 4x 500 m tempo	10 km alm. - 4x 500 m tempo	Alm. tempo + kort tempo løb
	Torsdag	Jan C	3x 2 min + 3x 1 min	3x 2 min + 3x 1 min	5x 2 min + 5x 1 min	5x 2 min + 5x 1 min	Kort interval
	Søndag	Hanne	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 16 km	Lang tur 30 km	SOUT - Skagen Ultra max 10 km
	extra						
36	Tirsdag		Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	Roligt tempo
	Torsdag		2x 2 km	3x 2 km.	4x 2 km	5x 2 km	Tempotur
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	Lang tur 18 km	Torsdag, SOUT - Fri eller 5 km. roligt
	extra						SOUT - Skagen Ultra
37	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	Lang interval	Lang interval
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	TL6T
	extra						
38	Tirsdag		Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval
	Torsdag		Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 10 km	Roligt tempo
	Søndag		Tranbjerg Løber 6 Timer	Tranbjerg Løber 6 Timer	Tranbjerg Løber 6 Timer	Tranbjerg Løber 6 Timer	Tranbjerg Løber 6 Timer
	extra						
39	Tirsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo
	Torsdag		Tempotur	Tempotur	Tempotur	Tempotur	Tempotur
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km (20 km)		
	extra				Aarhus 1900 HM	Aarhus 1900 HM	Aarhus 1900 HM
40	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	Lang interval	Lang interval
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km		
	extra						
41	Tirsdag		Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval
	Torsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Bestseller Aarhus HM	Bestseller Aarhus HM	Bestseller Aarhus HM
	extra						