

# Tranbjerg Løber - program 2020 - nu med nye corona restriktioner

Målsætning

Uge	Dag	Træner	5 km	10 km	Halv Marathon	Marathon/ultra	Note / tempo
39	Tirsdag	Hanne	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Torsdag	Stina	Tempotur	Tempotur	Tempotur		Tempotur
	Søndag	Lars	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						BMI Cannonball
40	Tirsdag	Jan P	Lang interval	Lang interval	Lang interval		Lang interval
	Torsdag	Jan C	Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo		Alm. tempo
	Søndag	Pernille	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
41	Tirsdag	Jan B	Kort interval	Kort interval	Kort interval		Kort interval
	Torsdag	Stina	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Søndag	Jan C	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
42	Tirsdag	Lars	Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Torsdag	Hanne	Tempotur	Tempotur	Tempotur		Tempotur
	Søndag	??	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
43	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval		Lang interval
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo		Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
44	Tirsdag		Kort interval	Kort interval	Kort interval		Kort interval
	Torsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
45	Tirsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Torsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning		Bakke træning
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
46	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval		Lang interval
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo		Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						

# Tranbjerg Løber - program 2020 - nu med nye corona restriktioner

<b>47</b>	Tirsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning		Bakke træning
	Torsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
<b>48</b>	Tirsdag		Tempotur	Tempotur	Tempotur		Tempotur
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo		Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
<b>49</b>	Tirsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Torsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning		Bakke træning
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
<b>50</b>	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval		Lang interval
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo		Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
<b>51</b>	Tirsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning		Bakke træning
	Torsdag		Roligt tempo	Roligt tempo	Roligt tempo		Roligt tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						
<b>52</b>	Tirsdag		Tempotur	Tempotur	Tempotur		Tempotur
	Torsdag		Alm. tempo	Alm. tempo	Alm. tempo		Alm. tempo
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km		
	extra						