

Tranbjerg Løber - program 2021

Målsætning:
 Har du en plan om at løbe 5-10 km vælger man 5-10 km programmet (Tranbjerg Løbet, Julsminde, TL6T hold)
 Er planen et godt Halv Marathon vælger du programmet for Halv Marathon (BSAH, Julsminde, 1900 HM)
 Er du til de meget lange løb vælger du Marathon/Ultra programmet (C2C, TL6T, SOUT)

Uge	Dag	5-10 km	Halv Marathon	Marathon/ultra	Note / tempo
14	Tirsdag	Kort bakke 15-20 min	kort bakke 20-25 min	kort bakke 25-30 min	Bakke træning = Styrke træning
	Torsdag	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 12 km	Alm løbetur 12 km	Alm tempo - se tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 20 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
15	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	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, se tabel
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	Lang tur 15 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
16	Tirsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (25 min)	Eller 400m interval på Viby Stadion
	Torsdag	5 km med 2x8 min	10 km med 3x10 min	10 km med 3x15 min	Alm løb og tempotur 20 sek hurtiger end alm tempo
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	Lang tur 20 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
17	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Interval tid = pause tid
	Torsdag	3x 6 min	3x 10 min	4x 10 min	Tempotur, se tabel, pause 5 min roligtløb
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	Lang tur 25 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				Juelsø rundt Ultra Trail 35 - 60 km (lørdag)
18	Tirsdag	6 km med temposkift	8 km med temposkift	12 km med temposkift	eks. ved normalt løbetempo på 6.30: 6.30-6.00-7.00-6.30-6.00-7.00 skift efter hver km.
	Torsdag	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 10 km	Alm løbetur 12 km	
	Søndag	Lang tur 8 eller 10 km	Lang tur 10 eller 16 km	Lang tur 16 eller 20 km	Brabrandsø tur 8- 10 -16 - 20 km (16+20 km start kl. 9) kaffe og kage kl. 11.00 efter løb
	extra				
19	Tirsdag	3x 2 min + 3x 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 10 km	Rolig løbetur 12 km	Kr. himmelfartsdag, træning kl. 10.00
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 20 km	Lang tur 25 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
20	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	Kenyaner 6x1 km	Kenyaner 6x2 km	Kenyaner 6x2 km	Tempotur
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 15 km	Lang tur 15 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				

21	Tirsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (25 min)	Eller 400m interval på Viby Stadion
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 30 km	30 km starter kl. 9.00
	extra				
22	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 12 km	Rolig løbetur
	Torsdag	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet (hvis vi kan afvikle løbet)
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	
	extra				NXM - Trail løb over 2 dage (lørdag+søndag)
23	Tirsdag	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 10 km	Bestseller Aarhus City HM	Bestseller Aarhus City HM	C2C - rolig løbetur 10 km
	extra				
24	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	Coast 2 Coast løbet starter den 18. juni kl. 22.22 i Skallerup og slutter 52 km. senere ved Plamestranden i Frederikshavn
	Torsdag	2x 500m + 2x 1000	4x500m + 4x 1000m	Som HM eller Rolig løbetur 5 km	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 8 km	Lang tur 30 km eller 52 km.	
	extra				
25	Tirsdag	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, se tabel
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
26	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (25 min)	Eller 400m interval på Viby Stadion
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km	Lang tur 15 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
27	Tirsdag	3x 6 min	3x 10 min	4x 10 min	Tempotur, se tabel, pause 5 min roligtløb
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 20 km	Lang tur 25 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
28	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	5 km alm. - 2x 500 m tempo	10 km alm. - 4x 500 m tempo	14 km alm. - 4x 1000 m tempo	Alm løb og tempotur 20 sek hurtiger en alm tempo
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 30 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
29	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	3x 2 min + 3x 1 min	4x 2 min + 6x 1 min	4x 2 min + 6x 1 min	Interval tid = pause tid
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km	Lang tur 15 km	Sommerferie O-løb ved Moesgårds Strand
	extra				

30	Tirsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (30 min)	Lang interval, se tabel
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 20 km	Lang tur 20 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
31	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	400 m trioløb (20 min)	400 m trioløb (25 min)	400 m trioløb (30 min)	3 løber skiftes til at løbe 2 omgange og 1 pause
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 25 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
32	Tirsdag	15-30-45 sek (3x5 min)	15-30-45 sek (4x5 min)	15-30-45 sek (5x5 min)	tempo ud og roligt hjem, 3 distancer, 3 retninger
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 15 km	Lang tur 30 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
33	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	Kenyaner 6x1 km	Kenyaner 6x2 km	Kenyaner 6x2 km	Tempotur
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 20 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra				
34	Tirsdag	1sæt 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min	2sæt 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min	2sæt 2 - 4 - 6 - 4 - 2 min	Pyramide interval - lang, se tabel
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 21 km	Lang tur 10 eller 21 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra	Julsminde Run 5-10 km	Julsminde Run HM	Julsminde Run HM	Julsminde Run, noget af en folkefest (lørdag)
35	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (30 min)	Lang interval, se tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	SOUT - Skagen Odde Ultra Trail. 21 - 34 - 60 - 80 km (lørdag)
	extra				
36	Tirsdag	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	Tranbjerg Løber 6 Timer (lørdag) Løbe så langt du kan på 6 timer. Mulighed for hold af 2-6 løbere
	extra	Tranbjerg Løber 6 Timer	Tranbjerg Løber 6 Timer	Tranbjerg Løber 6 Timer	
37	Tirsdag	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig løbetur 12 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (30 min)	Lang interval, se tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	
	extra				
38	Tirsdag	5 km alm. - 2x 500 m tempo	10 km alm. - 4x 500 m tempo	14 km alm. - 4x 1000 m tempo	Alm løb og tempotur 20 sek hurtiger en alm tempo
	Torsdag	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 10 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	
	extra		Aarhus 1900 Halvmarathon	Aarhus 1900 Halvmarathon	Aarhus 1900 Halvmarathon (lørdag)