

Tranbjerg Løber - program 2021

Har du en plan om at løbe 5-10 km vælger man 5-10 km programmet

Målsætning: Er planen et godt Halv Marathon vælger du programmet for Halv Marathon

Er du til de meget lange løb vælger du Marathon/Ultra programmet

Uge	Dag	Løbeskole	5-10 km	Halv Marathon	Marathon/ultra	Note / tempo
39	Tirsdag	6-6-6 min med 1-2 min pause	6 km. rolig tur	8 km rolig tur	12 km rolig tur	
	Torsdag	1 sæt 1-2-3-2-1 min	2 sæt 1-2-3-2-1 min	3 sæt 1-2-3-2-1 min	4 sæt 1-2-3-2-1 min	1-2-3 min pause
	Søndag	8-6-4 min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 10 km	Lang tur 12 km	Orienteringsløb ved Mindeparken
	extra					
40	Tirsdag	6-6-6 min med 1-2 min pause	6 km. rolig tur	8 km rolig tur	12 km rolig tur	
	Torsdag	200m parløb (15 min)	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (30 min)	Lang interval, se tabel
	Søndag	8-6-4 min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
41	Tirsdag	Kenyaner 6x 3min	Kenyaner 6x1 km	Kenyaner 6x2 km	Kenyaner 6x2 km	Tempotur
	Torsdag	2x2 min + 2x1 min tempo 1 sæt	2x2 min + 2x1 min tempo 2 sæt	2x2 min + 2x1 min tempo 3 sæt	2x2 min + 2x1 min tempo 3 sæt	2-1 min pause som er gå eller jog pause
	Søndag	8-2-8min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
42	Tirsdag	5-5-5-5 min med 1-2 min pause	6 km. rolig tur	8 km rolig tur	12 km rolig tur	
	Torsdag	400m parløb (15 min)	800m trio løb (20 min)	800m trio løb (25 min)	800m trio løb (30 min)	
	Søndag	10-10min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
43	Tirsdag	100-200-300m interval	100-200-300m interval	100-200-300m interval	100-200-300m interval	Kort interval, se tabel
	Torsdag	6-6-6 min med 1-2 min pause	6 km. rolig tur	8 km rolig tur	12 km rolig tur	
	Søndag	15-5 min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
44	Tirsdag	Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	Trænerens valg
	Torsdag	400 m parløb (15 min)	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (30 min)	
	Søndag	20 min uden pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
45	Tirsdag	2-3x 5 min tempo	4x 5 min tempo	3x10 min tempo	4x10 min tempo	2 min jog pause mellem hver tur
	Torsdag	6-6-6 min med 1-2 min pause	6 km. rolig tur	8 km rolig tur	12 km rolig tur	
	Søndag	15-10 min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
46	Tirsdag	Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	Trænerens valg
	Torsdag	6-6-6 min 1-2 min pause	6 km. rolig tur	8 km rolig tur	12 km rolig tur	Klubaften i IN-SPORT
	Søndag	25 min uden pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					

47	Tirsdag	Kenyaner 6x 3min	Kenyaner 6x1 km	Kenyaner 6x2 km	Kenyaner 6x2 km	Tempotur
	Torsdag	2 sæt 1-2-3-2-1 min	2 sæt 1-2-3-2-1 min	3 sæt 1-2-3-2-1 min	4 sæt 1-2-3-2-1 min	1-2-3 min pause
	Søndag	30 min uden pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
48	Tirsdag		<i>Juleløb</i>	<i>Juleløb</i>	<i>Juleløb</i>	
	Torsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag		Lang tur	Lang tur	Lang tur	
	extra					
49	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag		Lang tur	Lang tur	Lang tur	
	extra					
50	Tirsdag		Kort interval	Kort interval	Kort interval	
	Torsdag		Tempotur	Tempotur	Tempotur	
	Søndag		Lang tur	Lang tur	Lang tur	
	extra					
51	Tirsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag		Lang tur	Lang tur	Lang tur	
	extra					
52	Tirsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Torsdag		Socialt interval løb	Socialt interval løb	Socialt interval løb	
	Fredag		<i>Nytårsløb</i>	<i>Nytårsløb</i>	<i>Nytårsløb</i>	
	Søndag		Lang tur	Lang tur	Lang tur	