

# Tranbjerg Løber - program 2021

Har du en plan om at løbe 6 km til X-MAS løbet, vælger man 6 km programmet

Målsætning: Er planen en god tur på 15 km til X-MAS løbet, vælges 15 km programmet

Skal du til X-MAS løbet løbe Halv Marathon vælger du programmet for Halv Marathon

Uge	Dag	Løbeskole	6 km	15 km	21 km	Note / tempo
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	Nat-orienteringsløb i Tranbjerg
	Søndag	15-10 min med 1-2 min pause	Lang tur 6 km	Lang tur 12 km	Lang tur 18 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 14 km	Lang tur 20 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	3 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		3x 800m interval	4x 800m interval	5x 800m interval	Se tempotable
	Torsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag		Lang tur 8 km	Lang tur 14 km	Lang tur 20 km	
	extra					
49	Tirsdag		3x 2min og 3x 1min	4x2 min og 4x1 min	5x 2min og 5x 1 min	løbes skiftevis (2-1-2-1-2-1 min osv.) pausen er gå/jog 2 og 1 min
	Torsdag		Bakke træning	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag		Lang tur 5 km	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
	extra					
50	Tirsdag		<b>Juleløb</b>	<b>Juleløb</b>	<b>Juleløb</b>	Se begivenhed
	Torsdag		5 km. rolig tur	8 km rolig tur	10 km rolig tur	
	Søndag		Lang tur 5 km	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
	extra					<b>X-MAS løb i Odder - husk tilmelding - lørdag</b>
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		<b>Nytårsløb</b>	<b>Nytårsløb</b>	<b>Nytårsløb</b>	Se begivenhed
	Søndag		Lang tur	Lang tur	Lang tur	