

Tranbjerg Løber - program 2022

Har du en plan om at løbe 5 eller 10 km, vælges 10 km programmet

Målsætning: Er din plan at prøve kræfter med et Halvmarathon, vælges HM programmet (Bestseller HM, start med 10km programmet indtil uge 12)

Skal du til Marathon eller ultraløb, vælger du programmet for Marathon/ultra (C2C start med HM programmet indtil uge 12) (F2F er Fyr til Fyr 58 km på Bornholm)

Løbeskole 12 ugers program - alle pauser er aktive gå pauser.

Uge	Dag	Løbeskole	10 km	Halv Marathon km	Marathon/Ultra km	Note / tempo
1	Tirsdag		Kort bakke 20 min	kort bakke 25 min		Bakke træning = Styrke træning
	Torsdag		Alm løbetur 6 km	Alm løbetur 10 km		Alm tempo - se tabel
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 12 km		Lang turs tempo - se tabel
	extra					
2	Tirsdag		Alm løbetur 6 km	Alm løbetur 10 km		Alm tempo - se tabel
	Torsdag		Parløb 400m 20 min	Parløb 400m 30 min *		Hvis du løber Dr. Nilesen - en rolig tur på 6km
	Søndag		Lang tur 8 km	Lang tur 16 km		Dr. Nielsen Halvmarathon
	extra					facebook.com/events/549758719623366
3	Tirsdag		Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km		Rolig tempo - se tabel
	Torsdag		Lang bakke 20 min	Lang bakke 30 min		Bakke træning = Styrke træning
	Søndag		Lang tur 6 km	Lang tur 14 km		
	extra					
4	Tirsdag		Løbetur 6 km med 2x500m tempo	Løbetur 10 km med 4x500m tempo		Alm tempo - se tabel
	Torsdag		Kort bakke 20 min	kort bakke 25 min		Bakke træning = Styrke træning
	Søndag		Lang tur 8 km	Lang tur 16 km		Brabrand sø og Årslev Engsø
	extra					
5	Tirsdag		Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 10 km		
	Torsdag		200m intervaller 5-6 stk	200m intervaller 8-10 stk		Korte intervaller - se tempo tabel
	Søndag		Lang tur 10 km	Lang tur 20 km		
	extra					
6	Tirsdag		Lang bakke 20 min	Lang bakke 30 min		Delt træning - Tranbjerg og Skovriddervej (Mindeparken)
	Torsdag		Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 10 km		Trænermøde
	Søndag		Lang tur 8 km	Lang tur 14 km		
	extra					
7	Tirsdag		Kort bakke 20 min	kort bakke 25 min		Bakke træning = Styrke træning
	Torsdag		Løbetur 6 km med 2x500m tempo	Løbetur 10 km med 4x500m tempo		
	Søndag		Lang tur 10 km	Lang tur 20 km		
	extra					
8	Tirsdag		Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km		Rolig tempo - se tabel
	Torsdag		4x5 min intervaller	6x5 min intervaller		Lang interval - se tabel
	Søndag		Lang tur 8 km	Lang tur 14 km		Fastelavn
	extra					
9	Tirsdag	Informationsmøde	Lang bakke 20 min	Lang bakke 25 min		Bakke træning = Styrke træning
	Torsdag		Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 10 km		
	Søndag		Lang tur 10 km	Lang tur 20 km	F2F 30 km	
	extra					
10	Tirsdag	Løbeskole opstart	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km		Rolig tempo - se tabel
	Torsdag	2-1-2-1-2 min løb og 2 min pause	Parløb 400m 20 min	Parløb 400m 30 min		
	Søndag	2-1-2-1-2 min løb og 2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	F2F 16 km	Lang turs tempo - se tabel
	extra					
11	Tirsdag	200m intervaller 3-4 stk	200m intervaller 5-6 stk	200m intervaller 8-10 stk		Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	2-1-2-1-2 min løb og 2 min pause	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 12 km		Alm tempo - se tabel
	Søndag	2-2-1-2-2 min løb og 2 min pause	10 km konkurrence	21 km konkurrence	F2F 21 km	Taulov Halvmarathon - Den Jyske Forårs klassiker
	extra					https://my.raceresult.com/186472
12	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Kort interval		Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	2-2-3-2-2 min løb og 2 min pause	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	Rolig tur 12 km	
	Søndag	2-2-3-2-2 min løb og 2 min pause	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	Lang tur 16 km	
	extra					

13	Tirsdag	2-3-2-3-2 min løb og 1 min pause	Alm løbetur	Alm løbetur	Alm løbetur	
	Torsdag	2-3-2-3-2 min løb og 1 min pause	Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Søndag extra	3-3-3-3-3 min løb og 1 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	Lang tur 25 km	PARADISETRAIL https://www.sportstiming.dk/event/9455
14	Tirsdag	200 m parløb (10 min)	400 m parløb (20 min)	400 m parløb (25 min)	400 m parløb (30 min)	Delt træning - Tranbjerg og på Viby Stadion
	Torsdag	2-3-4-3-2 min løb og 1 min pause	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 12 km	Alm løbetur 12 km	
	Søndag extra	5-5-5 min løb og 1 min pause	Lang tur 12 km	Lang tur 12 km	Lang tur 20 km	
15	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	5-5-5 min løb og 1 min pause	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	Rolig tur 12 km	Kr. himmelfartsdag, træning kl. 10.00
	Søndag extra	5-5-5 min løb og 1 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	Lang tur 16 km	Brabrand sø og Årslev Engsø
16	Tirsdag	6-6-6 min med 1-2 min pause	Alm løbetur	Alm løbetur	Alm løbetur	
	Torsdag	Lang interval	Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Søndag extra	8-6-4 min med 1-2 min pause	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	Lang tur 25 km	F2F 58 km
17	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	Tempo løb	Tempo løb	Tempo løb	Tempo løb	
	Søndag extra	8-6-4 min med 1-2 min pause	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	Lang tur 20 km	Løb og Brunch
18	Tirsdag	8-2-8 min med 1-2 min pause	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 ved km skift.
	Torsdag	8-2-8 min med 1-2 min pause	Alm løbetur 5 km	Alm løbetur 10 km	Alm løbetur 12 km	
	Søndag extra	8-2-8 min med 1-2 min pause	8 km konkurrence	16 km konkurrence	16 km konkurrence	Systematic Testrun - test din game plan inden HM www.aarhusmotion.dk/event/testrun
19	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	
	Torsdag	10-10 min med 1-2 min pause	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	Rolig tur 12 km	
	Søndag extra	10-10 min med 1-2 min pause	Lang tur 10 km	Lang tur 20 km	Lang tur 30 km	C2C lang tur
20	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	
	Torsdag	Tempo løb	Tempo løb	Tempo løb	Tempo løb	
	Søndag extra	15-5 min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 15 km	Lang tur 16 km	
21	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	10-10 min med 1-2 min pause	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag extra	25 min uden pause	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 30 km	C2C lang tur
22	Tirsdag	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet	Tranbjerg Løbet
	Torsdag	6-6-6 min med 1-2 min pause	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag extra	15-10 min med 1-2 min pause	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	
23	Mandag	Royal Run	Royal Run	Royal Run	Royal Run	Royal Run
	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
24	Søndag extra		Lang tur 10 km	21 km konkurrence	21 km konkurrence/træning	Bestseller Aarhus Halvmarathon
	Tirsdag		Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	
	Torsdag		Lang interval	Lang interval	Rolig løbetur 5 km	
24	Søndag extra		Lang tur 6 km	Lang tur 8 km	51 km konkurrence	Coast 2 Coast løbet starter den 17. juni kl. 22.22 i Skallerup og slutter 52 km. senere ved Plamestranden i Frederikshavn