

Tranbjerg Løber - program 2022

Efter uge 24 begynder træningen mod TL6T for alle hold. Skal du løbe en timer er det 10 km holdet, skal du løbe 2-3 timer er det programmet for HM. 4-66 timer er det Marathon programmet.
 Målsætning: Løbeskolen slutter efter Royal Run, herefter fortsætter de på de forskellige hold i klubben.

Uge	Dag	Løbeskole	10 km	Halv Marathon km	Marathon/Ultra km	Note / tempo
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	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
	extra					www.aarhusmotion.dk/event/testrun
19	Tirsdag	1-2-3-2-1 interval 2 sæt	1-2-3-2-1 interval 2 sæt	1-2-3-2-1 interval 3 sæt	1-2-3-2-1 interval 4 sæt	
	Torsdag	10-10 min med 1-2 min pause	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	Rolig tur 12 km	
	Søndag	10-10 min med 1-2 min pause	Lang tur 10 km	Lang tur 21 km	Lang tur 30 km	30 km. tur med start kl 9.00 og depot.
	extra					
20	Tirsdag	15-5 min med 1-2 min pause	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	Rolig tur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	Kort interval	Kort interval	Kort interval	400m interval på Viby Stadion
	Søndag	15-5 min med 1-2 min pause	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang tur 16 km	
	extra					
21	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	10-10 min med 1-2 min pause	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag	25 min uden pause	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 30 km	C2C lang tur
	extra					Søndag - Gå holdet holder 1 års fødselsdag
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	30 min eller Royal Run	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	Enten søndagstræning eller Royal Run
	extra					
23	Mandag	Royal Run	Royal Run	Royal Run	Royal Run	Royal Run
	Tirsdag	-> --> ---> ----> ----->	Rolig løbetur 5 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	21 km konkurrence	21 km konkurrence/træning	Bestseller Aarhus Halvmarathon
	extra					
24	Tirsdag		Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	
	Torsdag		Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Rolig løbetur 8 km	
	Søndag		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
	extra					
25	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag		8 km	15 km	15 km	C2C løber kun 10 km
	extra					
26	Tirsdag		Alm tur - husk tempo	Alm tur - husk tempo	Alm tur - husk tempo	
	Torsdag		1/2 kenyaner - 6 km	1/1 kenyaner - 12 km	1/1 kenyaner - 12 km	
	Søndag		10 km	20 km	20 km	C2C løber kun 15 km
	extra					
27	Tirsdag		kort interval	kort interval	kort interval	eks. ved normalt løbetempo på 6.30: 6.30-6.00-7.00-6.30-6.00-7.00 ved km skift.
	Torsdag		roligtur med temposkift	roligtur med temposkift	roligtur med temposkift	
	Søndag		8 km	15 km	25 km	

	extra					
28	Tirsdag		kort interval	kort interval	kort interval	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag		10 km	20 km	30 km	
	extra					
29	Tirsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Torsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Søndag		Sommerferie Orienterings løb	Sommerferie Orienterings løb	Sommerferie Orienterings løb	Sommerferie Orienterings løb
	extra					

30	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag		10 km	20 km	20 km	
	extra					
31	Tirsdag		Alm tur - husk tempo	Alm tur - husk tempo	Alm tur - husk tempo	
	Torsdag		1/2 kenyaner - 6 km	1/1 kenyaner - 12 km	1/1 kenyaner - 12 km	
	Søndag		15 km	15 km	30 km	
	extra					
32	Tirsdag		kort interval	kort interval	kort interval	eks. ved normalt løbetempo på 6.30: 6.30-6.00-7.00-6.30-6.00-7.00 ved km skift.
	Torsdag		roligtur med temposkift	roligtur med temposkift	roligtur med temposkift	
	Søndag		10 km	20 km	20 km	
	extra					
33	Tirsdag		kort interval	kort interval	kort interval	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag		15 km	15 km	30 km	
	extra					
34	Tirsdag		Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag		10 km	20 km	20 km	
	extra					
35	Tirsdag		kort interval	kort interval	kort interval	eks. ved normalt løbetempo på 6.30: 6.30-6.00-7.00-6.30-6.00-7.00 ved km skift.
	Torsdag		roligtur med temposkift	roligtur med temposkift	roligtur med temposkift	
	Søndag		8 km	10 km	15 km	
	extra					
36	Tirsdag		kort interval	kort interval	kort interval	
	Torsdag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Lørdag		TL6T	TL6T	TL6T	TL6T
	Søndag		Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	extra					
37	Tirsdag					
	Torsdag					
	Søndag					
	extra					
38	Tirsdag					
	Torsdag					
	Søndag					
	extra					