

# Tranbjerg Løber - program 2022

Nu er træningen mod TL6T for alle hold begyndt. Skal du løbe en timer er det 10 km holdet, skal du løbe 2-3 timer er det programmet for HM. 4-6 timer er det Marathon programmet.

Målsætning:

Uge	Dag	10 km	Halv Marathon km	Marathon/Ultra km	Note / tempo
31	Tirsdag	kort interval	kort interval	kort interval	
	Torsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag	10 km	15 km	30 km	
	extra				
32	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Søndag	10 km	20 km	20 km	
	extra				
33	Tirsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Torsdag	kort interval	kort interval	kort interval	
	Søndag	10 km	15 km	30 km	
	extra				
34	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Lørdag				Julsminde run, se begivenhed, tilmelding nødvendig.
	Søndag	10 km	20 km	20 km	
	extra				
35	Tirsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Torsdag	Lang interval	Lang interval	Lang interval	
	Søndag	8 km	10 km	15 km	
	extra				
36	Tirsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Torsdag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	
	Lørdag	TL6T	TL6T	TL6T	TL6T
	Søndag	Rolig tur	Rolig tur	Rolig tur	Ingen træner søndag, pga TL6T
	extra				
37	Tirsdag	Rolig tur	Rolig tur		
	Torsdag	Lang interval	Lang interval		
	Søndag	8 km	20 km		
	extra				

<b>38</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	kort interval	kort interval		
	<b>Søndag</b>	10 km	12 km		
	<b>extra</b>				
<b>39</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	Lang interval	Lang interval		
	<b>Søndag</b>	<b>Klubtur</b>			
	<b>extra</b>				
<b>40</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	kort interval	kort interval		
	<b>Søndag</b>	10 km	20 km		
	<b>extra</b>				
<b>41</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	Lang interval	Lang interval		
	<b>Søndag</b>	8 km	15 km		
	<b>extra</b>				
<b>42</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	kort interval	kort interval		
	<b>Søndag</b>	10 km	20 km		
	<b>extra</b>				
<b>43</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	Lang interval	Lang interval		
	<b>Søndag</b>	8 km	12 km		
	<b>extra</b>				
<b>44</b>	<b>Tirsdag</b>	Rolig tur	Rolig tur		
	<b>Torsdag</b>	kort interval	kort interval		
	<b>Søndag</b>	10 km	8 km		
	<b>extra</b>				<b>Lørdag: Vestjysk Halvmarathon 5 km 11 km og 21 km</b>