

Tranbjerg Løber - program 2022

Nu er træningen mod Majdal løbet (vestjysk HM) for alle spidser til...

Skal du løbe 5 eller 11 km er det 10km program, skal du løbe halvmarathon så kik i HM programmet.

Målsætning:

Vi du gerne løbe på under 2 timer eller 2:15 står dine træningstider også i programmet.

(10km under 1 time skal løbe samme tempo som HM 2:14)

Uge	Dag	10 km	10 km tempo 59:59	Halv Marathon km	HM trænings tempo 1:59:59 / 2:14:59	Note	
38	Tirsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Torsdag	kort interval	4:50-5:00	kort interval	4:30-4:40 / 5:10-5:20		
	Søndag	8 km	6:20-6:30	12 km	6:00-6:10 / 6:40-6:50		
	extra						
39	Tirsdag	Lang interval	5:00-5:10	Lang interval	4:40-4:50 / 5:20-5:30		
	Torsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Søndag	Klubtur					
	extra						
40	Tirsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Torsdag	kort interval	4:50-5:00	kort interval	4:30-4:40 / 5:10-5:20		
	Søndag	10 km	6:20-6:30	20 km	6:00-6:10 / 6:40-6:50		
	extra						
41	Tirsdag	Lang interval	5:00-5:10	Lang interval	4:40-4:50 / 5:20-5:30		
	Torsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Søndag	8 km	6:20-6:30	15 km	6:00-6:10 / 6:40-6:50		
	extra			Fre/lør 5 km rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
42	Tirsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Torsdag	kort interval	4:50-5:00	kort interval	4:30-4:40 / 5:10-5:20		
	Søndag	10 km	6:20-6:30	20 km	6:00-6:10 / 6:40-6:50		
	extra			Fre 5 km rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
43	Tirsdag	Lang interval	5:00-5:10	Lang interval	4:40-4:50 / 5:20-5:30		
	Torsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Søndag	8 km	6:20-6:30	12 km	6:00-6:10 / 6:40-6:50		
	extra						
44	Tirsdag	kort interval	4:50-5:00	kort interval	4:30-4:40 / 5:10-5:20		
	Torsdag	Rolig tur	6:30-6:40	Rolig tur	6:15-6:25 / 6:55-7:05		
	Søndag	6 km		8 km			
	extra					Lørdag: Vestjysk Halvmarathon 5 km 11 km og 21 km	