

# Tranbjerg Løber - program 2023

Målsætning:  
Tranbjerg Løber Rundt  
Tranbjerg Løbet  
Bestseller Aarhus City HM  
Tranbjerg Løber 6 Timer

Uge	Dag	10 km	Halv Marathon km	Note
1	Tirsdag	Kort bakke 20 min	Kort bakke 25 min	Bakke træning – Styrke træning
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 12 km	Lang turs tempo – se tabel
2	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Parløb 400m 20 min	Parløb 400m 30 min	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 14 km	Løb Langt med BMI 14, 18 og 22 km
3	Tirsdag	Lang bakke 20 min	Lang bakke 30 min	Løbeskole Start !!
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Lørdag	Lang tur 6 km	Lang tur 16 km	Julefest i TL
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 16 km	Samme træning både lørdag og søndag
4	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	Alm tempo - se tabel
	Torsdag	Kort interval 20 min	Kort interval- 30 min	Bakke træning = Styrke træning
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 20 km	
5	Tirsdag	Kort bakke 20 min	Kort bakke 30 min	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	Korte intervaller - se tempo tabel
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 14 km	Brabrand sø og Årslev Engsø, hvis vejret tillader det.
6	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Alm løbetur 6 km med 2x 500m temposkift	Alm løbetur 9 km med 3x 500m temposkift	Se tempotabel, Alm løb og tempo interval
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
7	Tirsdag	Lang bakke 20 min	Lang bakke 25 min	Bakke træning = Styrke træning
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 14 km	
8	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig tempo - se tabel
	Torsdag	Kort interval 20 min	Kort interval 30 min	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 16 km	
9	Tirsdag	Kort bakke 20 min	kort bakke 25 min	Bakke træning = Styrke træning BMI Pizza Run #6
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Tranbjerg Løber Rundt - runder af 7km - 21 km starter kl 9:00 - 14 km starter kl 9:40 - 7 km starter kl 10:20 - Efter løbet, kaffe og kage i depotet fra km 11.00-12:00		
10	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	Rolig tempo - se tabel
	Torsdag	Parløb 400m 20 min	Parløb 400m 30 min	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Lang turs tempo - se tabel
11	Tirsdag	Lang bakke 20 min	Lang bakke 25 min	
	Onsdag	Onsdag Generalforsamling		
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	

12	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval 20 min	Kort interval 30 min	Korte intervaller - se tempo tabel
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 16 km	
13	Tirsdag	1/2 kenyaner - 6 km	1/1 kenyaner - 12 km	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
14	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Træneren har fritvalg	Træneren har fritvalg	Skærtorsdag, træning kl. 10.00
	Søndag	Lang tur 12 km	Lang tur 12 km	Tranbjerg Løber 10 år
15	Tirsdag	Kort interval 20 min	Kort interval 30 min	Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
16	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Alm løbetur 6 km med 2x 500m temposkift	Alm løbetur 9 km med 3x 500m temposkift	Se tempotabel, Alm løb og tempo interval
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 10 km	
17	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	
18	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Lang interval	Lang interval	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	
19	Tirsdag	Kort interval	Kort interval	Korte intervaller - se tempo tabel
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Tranbjerg Løber Rundt - runder af 7 km - 21 km starter kl 9:00 - 14 km starter kl 9:40 - 7 km starter kl 10:20 - Efter løbet, (vi må ser hvad vi finder på) i depotet fra km 11.00-12:00		
20	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	Kort interval	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
21	Tirsdag	Tranbjerg Løbet - Starter kl 19:00 med mulighed for at løbe 2,5 - 5,0 - 7,5 -10,0 km - Husk tilmelding		
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	
22	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Alm løbetur 6 km med 2x 500m temposkift	Alm løbetur 9 km med 3x 500m temposkift	Se tempotabel, Alm løb og tempo interval
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	
23	Tirsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	Roligtløb, se tabel
	Torsdag	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	Roligtløb, se tabel
	Søndag	Lang tur 10 km		Bestseller Aarhus City Halv Marathon
24	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	Kort interval	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 8 km	
25	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Søndag	8 km	15 km	
26	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	Se tempo på tabellen på hjemmesiden eller i skolegården
	Torsdag	1/2 kenyaner - 6 km	1/1 kenyaner - 12 km	
	Søndag	10 km	20 km	