

Tranbjerg Løber - program 2023

Tranbjerg Løber Rundt
Tranbjerg Løbet
Målsætning: Bestseller Aarhus City HM
Coast 2 Coast C2C
Tranbjerg Løber 6 Timer TL6T

| Uge | Dag | 10 km | Halv Marathon km | Note |
|-----|---------|--|---|---|
| 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 | Tranbjerg Løber holder fødselsdag - runder af 7km -28 km. starter kl. 8.10 - 21 km starter kl 9:00 - 14 km starter kl 9:30 - 7 km starter kl 10:00 - Efter løbet, Grillen åbner kl 11.00 | | |
| 17 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km | Rolig løbetur 10 km | |
| | Torsdag | Lang interval | Lang interval | 400-800m intervaller evt Viby Stadion |
| | Søndag | Lang tur 6 km | Lang tur 15 km | |
| 18 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km | Rolig løbetur 10 km | |
| | Torsdag | Kort interval | Kort interval | 4x2 min + 4x1 min eller 6x2 min + 6x1 min |
| | Søndag | Lang tur 6 km | Lang tur 15 km | C2C træning lang tur - 21 km. |
| 19 | Tirsdag | Kort interval | Kort interval | Korte intervaller - se tempo tabel |
| | Torsdag | Rolig tur 6 km | Rolig tur 10 km | |
| | Søndag | Tranbjerg Løber Langt - 28-30 km starter kl 9.00 - 21 km starter kl 10:00 - alm klub træning kl. 10.00 - Der vil være depotet på de lange ruter. | | |
| 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 | C2C træning lang tur - 21 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 | C2C træning Natløb eller lang tur? |
| 23 | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 10 km | |
| | Torsdag | Rolig løbetur 5 km | Rolig løbetur 8 km | C2C træning lang tur - 21 km. |
| | 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 | C2C træning rolig tur - 10 km. |
| 25 | Tirsdag | Lang interval | Lang interval | |
| | Torsdag | Rolig tur 6 km | Rolig tur 10 km | |
| | Søndag | 8 km | 15 km | Coast 2 Coast - 50km nat løb mellem fredag og lørdag |
| 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 | |