

Tranbjerg Løber - program 2023

Juelsminde løbet

Tranbjerg Løber 6 Timer

Målsætning: Tranbjerg Løber Rundt (Nutella testen)

Vestjysk Halvmarathon

Uge	Dag	10 km	Halv Marathon km	Note
27	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Træneren har fritvalg- interval	Træneren har fritvalg- interval	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 15 km	
28	Tirsdag	Træneren har fritvalg- interval	Træneren har fritvalg- interval	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	
29	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Træneren har fritvalg- interval	Træneren har fritvalg- interval	
	Søndag	Tranbjerg Løber Sommerferie Orienteringsløb kl 10.20 fra Varna		
30	Tirsdag	Træneren har fritvalg- interval	Træneren har fritvalg- interval	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	TL6T 21 km
31	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Træneren har fritvalg- interval	Træneren har fritvalg- interval	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 15 km	TL6T 25 km
32	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	TL6T 30 km
33	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	kort interval	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	TL6T 25 km
34	Tirsdag	tempotur	tempotur	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Lørdag	Juelsminde Run 5-10 og 21 km		
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	TL6T 21 km i Juelsminde eller en 21 km tur i roligt tempo med 4x 1km tempo
35	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Lang interval	Lang interval	
	Lørdag	Skagen Odde Ultra Trail 21 34 og 60 km		
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 10 km	TL6T restutions tur max 10 km
36	Tirsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 6 km	TL6T løber en rolig tur på 6 km
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 6 km	TL6T holder fri eller løber en kort rolig tur
	Lørdag	TL6T - Tranbjerg Løber 6 Timer		
	Søndag	Ingen træning søndag, pga TL6T	Ingen træning søndag, pga TL6T	
37	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	kort interval	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	Træning til Tranbjerg Løber Rundt

Uge	Dag	10 km	Halv Marathon km	Note
38	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	Træning til Tranbjerg Løber Rundt
39	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Tempotur	Tempotur	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Træning til Tranbjerg Løber Rundt
40	Tirsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 6 km	
	Søndag	Tranbjerg Løber Rundt 7-14-21-28 km løb og 10km walk (Nutella testen)		
41	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	kort interval	
	Søndag	Lang tur 6 km	Lang tur 15 km	Træning til Vestjysk Halamaration (også 5 og 11 km)
42	Tirsdag	Lang interval	Lang interval	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	Træning til Vestjysk Halamaration (også 5 og 11 km)
43	Tirsdag	Tempotur	Tempotur	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 18 km	Træning til Vestjysk Halamaration (også 5 og 11 km)
44	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	kort interval	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	Træning til Vestjysk Halamaration (også 5 og 11 km)
45	Tirsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 10 km	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 6 km	
	Lørdag			Vestjysk Halvmarathon 5,5 - 11,1 og 21,1 km
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
46	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 12 km	
	Torsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
47	Tirsdag	Interval træning	Interval træning	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
48	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 12 km	
	Torsdag	Tempotur	Tempotur	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
49	Tirsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
50	Tirsdag	Interval træning	Interval træning	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
51	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 12 km	
	Torsdag	Tempotur	Tempotur	
	Søndag kl. 10	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 5 km	
52	Tirsdag kl. 10	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 8 km	
	Torsdag kl 17.30	Interval træning	Interval træning	
	Søndag kl 10	Tranbjerg Løber Nytårsløbet		