

Tranbjerg Løber - program uge 43-52 2023

Jule- og Nytårs-løbet

Målsætning: Bakke træning og 10 ugers med overskud.

Uge	Dag	10 km	Halv Marathon km	Note
43	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	kort interval	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
44	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
45	Tirsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Torsdag	Rolig tur 6 km	Rolig tur 6 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 16 km	
46	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Kort interval	kort interval	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
47	Tirsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
48	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 16 km	
49	Tirsdag	Tranbjerg Løber Juleløbet		
	Torsdag	Tempotur	Tempotur	
	Søndag	Lang tur 8 km	Lang tur 12 km	
50	Tirsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	Torsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Søndag	Lang tur 10 km	Lang tur 16 km	
51	Tirsdag	Rolig løbetur 6 km	Rolig løbetur 10 km	
	Torsdag	Bakke træning	Bakke træning	
	24/12 kl 10.00	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	
52	26/12 kl 10.00	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	
	28/12 kl 17.30	Rolig løbetur 5 km	Rolig løbetur 10 km	
	31/12 kl 10.00	Tranbjerg Løber Nytårsløbet		