

# Tranbjerg Løber - program 2024

**Målsætning:** Fokus i foråret/sommer på 10 km. og Halvmarathon  
 5 og 10 Km. er Royal Run og Tranbjerg Løbet og Grenå Løbet  
 Halvmarathon er Grenå Løbet og Bestseller Aarhus City HM  
 Til sensommer er det Juelsminde Run, TL6T og 1900HM

| Uge |         | 10 km                 | Halv Marathon km      | Note                           |
|-----|---------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|
| 1   | Tirsdag | Kort bakke 20 min     | Kort bakke 25 min     | Bakke træning = Styrke træning |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 8 km    |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 12 km        |                                |
| 2   | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 8 km    |                                |
|     | Torsdag | Trioløb 800m 3 runder | Trioløb 800m 4 runder |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 12 km        |                                |
| 3   | Tirsdag | Lang bakke 20 min     | Lang bakke 30 min     | Bakke træning = Styrke træning |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 8 km    |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 12 km        | Julefest- lørdag               |
| 4   | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Torsdag | Lange intervaller     | Lange intervaller     |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 15 km        |                                |
| 5   | Tirsdag | Kort bakke 20 min     | Kort bakke 30 min     | Bakke træning = Styrke træning |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 15 km        |                                |
| 6   | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   | Rolig uge                      |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 6 km         | Lang tur 10 km        |                                |
| 7   | Tirsdag | Trioløb 800m 4 runder | Trioløb 800m 6 runder |                                |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 15 km        |                                |
| 8   | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Torsdag | Lang bakke 20 min     | Lang bakke 30 min     | Bakke træning = Styrke træning |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 15 km        |                                |
| 9   | Tirsdag | Kort bakke 20 min     | kort bakke 25 min     | Bakke træning = Styrke træning |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 18 km        |                                |
| 10  | Tirsdag | Kort Interval         | Kort Interval         |                                |
|     | Torsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 15 km        |                                |
| 11  | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km    | Rolig løbetur 10 km   |                                |
|     | Torsdag | 500m interval         | 1000m interval        | 500m jog mellem intervallerne  |
|     | Søndag  | Lang tur 8 km         | Lang tur 15 km        |                                |

|    |         |  |                       |   |
|----|---------|--|-----------------------|---|
| 12 | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 10 km   | Rolig uge   |
|    | Torsdag | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Søndag  | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
| 13 | Tirsdag | 800m interval  | 800m interval         | Evt. på Viby Stadion, HM speed test - nærmere følger. |
|    | Torsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Søndag  | Lang tur 8 km  | Lang tur 15 km        |   |
| 14 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | 1/2 kenyaner - 6 km  | 1/1 kenyaner - 12 km  |   |
|    | Søndag  | Tranbjerg Løber fødselsdag 11 år   |                       |   |
| 15 | Tirsdag | Kort interval 20 min   | Kort interval 30 min  |   |
|    | Torsdag | Rolig tur 6 km   | Rolig tur 10 km       |   |
|    | Søndag  | TL-Cannolball Run - MMMM Halvmarathon (5 km. - 10 km. - 15 km. kun for TL) |                       |   |
| 16 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | Kort interval  | Kort interval         |   |
|    | Søndag  | Lang tur 8 km  | Lang tur 15 km        |   |
| 17 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | Trioløb 800m 4 runder  | Trioløb 800m 6 runder |   |
|    | Søndag  | Lang tur 10 km   | Lang tur 18 km        | C2C 25km  |
| 18 | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 10 km   | Rolig uge   |
|    | Torsdag | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Søndag  | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
| 19 | Tirsdag | 800m interval  | 800m interval         | Evt. på Viby Stadion, HM speed test - nærmere følger. |
|    | Torsdag | Rolig tur 6 km   | Rolig tur 10 km       |   |
|    | Søndag  | Lang tur 10 km   | Lang tur 18 km        | C2C 25km  |
| 20 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | Lange intervaller  | Lange intervaller     |   |
|    | Søndag  | Lang tur 8 km  | Lang tur 15 km        | Hvis man ikke løber Royal Run                         |
| 21 | Mandag  | Royal Run - 1,6 km. - 5 km. - 10 km  |                       |   |
|    | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | Korte intervaller  | Korte intervaller     |   |
|    | Søndag  | Lang tur 6 km  | Lang tur 10 km        |   |
| 22 | Tirsdag | Tranbjerg Løbet  |                       |   |
|    | Torsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Lørdag  | Klubtur til Grenå Løbet - 5km.- 10 km. Halvmarthon                         |                       |   |
|    | Søndag  | Lang tur 6 km  | Lang tur 10 km        | Ingen træning i Tranbjerg                             |
| 23 | Tirsdag | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | 800m interval  | 800m interval         | Har du løbet i Grenå er det er rolig tur på 5-10 km.  |
|    | Søndag  | Lang tur 6 km  | Lang tur 10 km        |   |
| 24 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Torsdag | Rolig løbetur 5 km   | Rolig løbetur 8 km    |   |
|    | Søndag  | Bestseller Aarhus City Halv Marathon                                       |                       |   |
| 25 | Tirsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   | jeg har tænkt på det                                  |
|    | Torsdag | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |
|    | Søndag  | Rolig løbetur 6 km   | Rolig løbetur 10 km   |   |