

Sparta Team R  
2. halvår 2020



(Her skriver I noget om hvor hurtigt man skal kunne løbe for at deltage på holdet)

(Her skriver I om de enkelte faser der arbejdes med i træningsplanen)

(Signaturforklaring i træningsplanen)

(Her skriver I lidt om de forskellige paces holdet arbejder i, eksempelvis hvor hurtigt der løbes i opvarmningen, afjog, m.v.)

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: (Holdets Facebook navn).

(Her skriver I hvem der er træner)

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	22.	jun								
Tirsdag	23.	jun								
Onsdag	24.	jun								
Torsdag	25.	jun								
Fredag	26.	jun								
Lørdag	27.	jun	Bakke/Trail Træning	Skovtræning					Højintens træning	
Søndag	28.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb	
Mandag	29.	jun								<b>FASE 2 - Iltoptagelse (Korte intervaller/I-Pace)</b>
Tirsdag	30.	jun								
Onsdag	1.	jul								
Torsdag	2.	jul								
Fredag	3.	jul								
Lørdag	4.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning					Højintens træning	
Søndag	5.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb	
Mandag	6.	jul								
Tirsdag	7.	jul								
Onsdag	8.	jul								
Torsdag	9.	jul								
Fredag	10.	jul								
Lørdag	11.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	12.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb	
Mandag	13.	jul								
Tirsdag	14.	jul								
Onsdag	15.	jul								
Torsdag	16.	jul								
Fredag	17.	jul								
Lørdag	18.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	Konkurrence i Aalborg
Søndag	19.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb	
Mandag	20.	jul								Træningslejr i Sæby
Tirsdag	21.	jul								Træningslejr i Sæby
Onsdag	22.	jul								Træningslejr i Sæby
Torsdag	23.	jul								Træningslejr i Sæby
Fredag	24.	jul								Træningslejr i Sæby
Lørdag	25.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	Træningslejr i Sæby
Søndag	26.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb	Træningslejr i Sæby
Mandag	27.	jul								<b>FASE 3 - Syretræning (Lange intervaller/T-Pace)</b>
Tirsdag	28.	jul								
Onsdag	29.	jul								
Torsdag	30.	jul								
Fredag	31.	jul								
Lørdag	1.	aug	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	2.	aug	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb	
Mandag	3.	aug		Restitution						

Tirsdag	4.	aug		Konkurrence	10 km		1x	5000 m	Højintens træning	Team R Invite
Onsdag	5.	aug	Selvtræning	Restitution	10 km		1x		Rolig løb	
Torsdag	6.	aug		Interval	8 km		Differentieret		Differentieret	
Fredag	7.	aug	Selvtræning	Restitution	8 km		1x		Rolig løb	
Lørdag	8.	aug	Lørdagstræning	Interval	10 km		10x	400 m	Højintens træning	
Søndag	9.	aug	Valg Fri Tur	Restitution	12 km				Rolig løb	
Mandag	10.	aug	Valg Fri Tur	Restitution	10 km				Rolig løb	
Tirsdag	11.	aug	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	12.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	13.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Fredag	14.	aug	DM	Konkurrence						DM 10.000m.
Lørdag	15.	aug	DM	Konkurrence						
Søndag	16.	aug	DM	<b>Konkurrence</b>						<b>DM 5.000m. / 3.000m. Forhindring</b>
Mandag	17.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Tirsdag	18.	aug	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	19.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	20.	aug	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Fredag	21.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						DM Masters
Lørdag	22.	aug	Stadion	Interval	10 km		Differentieret	Differentieret	Højintens træning	DM Masters
Søndag	23.	aug	"Langtur"	Distance	12 km				Rolig løb	DM Masters / Strandvej 5km.
Mandag	24.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Tirsdag	25.	aug	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	Mulig 5.000m. Revanche
Onsdag	26.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	27.	aug	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Fredag	28.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						
Lørdag	29.	aug	Stadion	Interval	10 km		Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Søndag	30.	aug	"Langtur"	Distance	12 km				Rolig løb	
Mandag	31.	aug	Valg Fri Tur	Restitution						<b>FASE 4 - Nedtræning (Mindre volume-Høj intensitet)</b>
Tirsdag	1.	sep	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	2.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	3.	sep	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Fredag	4.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Lørdag	5.	sep	Stadion	Interval	10 km		Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Søndag	6.	sep	"Langtur"	Distance	12 km				Rolig løb	
Mandag	7.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Tirsdag	8.	sep	Fælledparken	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	9.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	10.	sep	Stadion	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Fredag	11.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Lørdag	12.	sep	Fælledparken	Interval	10 km		Differentieret	Differentieret	Højintens træning	DM Ungdom
<b>Søndag</b>	<b>13.</b>	<b>sep</b>	"Langtur"	Distance	12 km				Rolig løb	<b>DM Ungdom</b>
Mandag	14.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Tirsdag	15.	sep	Fælledparken	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	16.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	17.	sep	Fælledparken	Interval			Differentieret	Differentieret	Højintens træning	
Fredag	18.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Lørdag	19.	sep	Valg Fri Tur	Restitution	10 km		Differentieret	Differentieret	Jog	
Søndag	20.	sep	DM 10km. Landevej	Distance	10 km				Højintens træning	DM 10km. Landevej
<b>Mandag</b>	<b>21.</b>	<b>sep</b>	<b>Klubmesterskab</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>10 km</b>				<b>T-Pace</b>	<b>Fælledparken</b>
<b>Tirsdag</b>	<b>22.</b>	<b>sep</b>	<b>Klubmesterskab</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>10 km</b>				<b>T-Pace</b>	<b>Fælledparken</b>
Onsdag	23.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Torsdag	24.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						
Fredag	25.	sep	Valg Fri Tur	Restitution						

Lørdag	26.	sep	Valg Fri Tur	Restitution	12 km			Højintens træning	
Søndag	27.	sep	HCA Marathon	Konkurrence	42,2 km			M-Pace	DM Marathon
Mandag	28.	sep	Valg Fri Tur	Restitution					<b>FASE 1 - Basis træning (Opbygning, Styrke, Teknik)</b>
Tirsdag	29.	sep	Valg Fri Tur	Restitution					
Onsdag	30.	sep	Valg Fri Tur	Restitution					
Torsdag	1.	okt	Valg Fri Tur	Restitution					Mulig træningslejr
Fredag	2.	okt	Valg Fri Tur	Restitution					<b>Mulig træningslejr</b>
Lørdag	3.	okt	Valg Fri Tur	Restitution	12 km			Jog	Mulig træningslejr
Søndag	4.	okt	Valg Fri Tur	Restitution	16 km			Rolig løb	Mulig træningslejr
Mandag	5.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	6.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	7.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	8.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Fredag	9.	okt	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	10.	okt	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	11.	okt	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	
Mandag	12.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	13.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	14.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	15.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Fredag	16.	okt	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	17.	okt	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	18.	okt	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	
Mandag	19.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	20.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	21.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	22.	okt	Fælledparken	Interval	8 km			Differentieret	
Fredag	23.	okt	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	24.	okt	DM Cross	Konkurrence	12 km			Differentieret	DM Cross Odense
Søndag	25.	okt	Valg Fri Tur	Distance	TBA			Rolig løb	
Mandag	26.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	27.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	28.	okt	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	29.	okt	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Fredag	30.	okt	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	31.	okt	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	1.	nov	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	
Mandag	2.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	3.	nov	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	4.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	5.	nov	Fælledparken	Interval	8 km			Differentieret	
Fredag	6.	nov	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	7.	nov	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Differentieret	
Søndag	8.	nov	Valg Fri Tur	Distance	TBA			Rolig løb	NM Cross
Mandag	9.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	<b>FASE 2 - Iltoptagelse (Korte intervaller/I-Pace)</b>
Tirsdag	10.	nov	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	11.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	12.	nov	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Fredag	13.	nov	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	14.	nov	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	15.	nov	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	
Mandag	16.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	17.	nov	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	

Onsdag	18.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	19.	nov	Fælledparken	Interval	8 km			Differentieret	
Fredag	20.	nov	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	21.	nov	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Differentieret	
Søndag	22.	nov	Valg Fri Tur	Distance	TBA			Rolig løb	
Mandag	23.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	24.	nov	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	25.	nov	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	26.	nov	Fælledparken	Interval	8 km			Differentieret	
Fredag	27.	nov	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	28.	nov	Vinterturering	Konkurrence	12 km			Differentieret	Vinterturering 2. runde
Søndag	29.	nov	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	
Mandag	30.	nov	Valg Fri Tur	Restitution				Rolig løb	
Tirsdag	1.	dec	Valg Fri Tur	Restitution				Rolig løb	
Onsdag	2.	dec	Valg Fri Tur	Restitution				Rolig løb	
Torsdag	3.	dec	Valg Fri Tur	Restitution				Rolig løb	
Fredag	4.	dec	Valg Fri Tur	Restitution				Rolig løb	
Lørdag	5.	dec	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Differentieret	
Søndag	6.	dec	Valg Fri Tur	Distance	12 km			Rolig løb	Valencia Marathon
Mandag	7.	dec	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	8.	dec	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	9.	dec	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	10.	dec	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Fredag	11.	dec	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	12.	dec	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	13.	dec	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	EM Cross
Mandag	14.	dec	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	15.	dec	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	16.	dec	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	17.	dec	Fælledparken	Interval	8 km			Differentieret	
Fredag	18.	dec	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	19.	dec	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Differentieret	
Søndag	20.	dec	Valg Fri Tur	Distance	TBA			Rolig løb	
Mandag	21.	dec	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Tirsdag	22.	dec	Fælledparken	Interval	12 km			Differentieret	
Onsdag	23.	dec	Valg Fri Tur	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	24.	dec	Valg Fri Tur	Restitution	12 km			Rolig løb	
Fredag	25.	dec	Valg Fri Tur	Restitution	10 km			Rolig løb	
Lørdag	26.	dec	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	27.	dec	Valg Fri Tur	Distance	16 km			Rolig løb	
Mandag	28.	dec	Valg Fri Tur	Restitution	12 km				
Tirsdag	29.	dec	Fælledparken	Fartleg	12 km			Differentieret	
Onsdag	30.	dec	Valg Fri Tur	Restitution	6 km				
Torsdag	31.	dec	Ånglarmark nytårsløbet	Konkurrence	10 km			T-Pace	
Fredag	1.	jan							
Lørdag	2.	jan	Skovtræning	Skovtræning	12 km			Højintens træning	
Søndag	3.	jan	Valg Fri Tur	Distance	TBA			Rolig løb	