

2. halvår 2018 Team R



Team R er gruppen for løbere der løber under 35 / 42 min. på 10k.

Træningsplanen er faseopdelt. Fase 1: Basis- (grund-) og styrketræning. Fase 2: Iltoptagelse. Fase 3: Syretræning/udholdenhed. Fase 4: Ned- og vedligeholdelsestræning til konkurrence.

Vi varmer op og afjogger i Pace 5:00. Se vedhæftet tidstabel for paces

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (www.motion.sparta.dk) under 'Træning' eller: www.facebook.com/groups/SpartaTeamR

Træner: Christian Friis. Assistent træner: Kent Nørmark og Thor Rasmussen.

Dag:	Dato og Måned:	Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	25. jun								FASE 2 forsat - Iltoptagelse (Korte intervaller)
Tirsdag	26. jun								
Onsdag	27. jun								
Torsdag	28. jun								
Fredag	29. jun	Søerne	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	30. jun	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads.
Søndag	1. jul	Maraton Fællestræning	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro=>Dyrehaven/Fuglesangsøen
Mandag	2. jul								
Tirsdag	3. jul	Strandparkløbet	Konkurrence	5/10km					18:30/19:00 Ti-øren Amager strandpark
Onsdag	4. jul								
Torsdag	5. jul								
Fredag	6. jul	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	7. jul	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10.00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	8. jul	Marathon Fællestræning	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro => Klampenborgvej
Mandag	9. jul								
Tirsdag	10. jul								
Onsdag	11. jul								
Torsdag	12. jul								
Fredag	13. jul	Søerne	Restitutionsløb					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	14. jul	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10.00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	15. jul	Marathon Fællestræning	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro=>Damhussøen
Mandag	16. jul		LSD	10 km				Roligt løb	FASE 3 - Syre/Udholdenhed (Lange intervaller)
Tirsdag	17. jul		Interval					Differentieret	
Onsdag	18. jul		Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	

Torsdag	19.	jul		Interval				Differentieret	
Fredag	20.	jul	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	21.	jul	Sparta lørdagstræning	Interval	10 km			Højintens træning	
Søndag	22.	jul	Marathon Fællestræning	Distance	23 km			E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro=>Dyrehaven
Mandag	23.	jul		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	24.	jul		Interval				Differentieret	
Onsdag	25.	jul		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	26.	jul		Interval				Differentieret	
Fredag	27.	jul	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	28.	jul	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	
Søndag	29.	jul	Marathon Fællestræning	Distance	25 km			E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset =>Damhusengen/Kagsmosen
Mandag	30.	jul		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	31.	jul		Interval				Differentieret	
Onsdag	1.	aug		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	2.	aug		Interval				Differentieret	
Fredag	3.	aug	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	4.	aug	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	
Søndag	5.	aug	Halv & Marathon Fællestræning	Distance	8/25 km			E-Pace	Kl. 9:00 Østerbro stadion=>Damhusturen
Mandag	6.	aug		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	7.	aug		Interval				Differentieret	
Onsdag	8.	aug		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	9.	aug		Interval				Differentieret	
Fredag	10.	aug	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	11.	aug	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	
Søndag	12.	aug	Halv & Marathon Fællestræning	Distance	10/26 km			E-Pace	Kl. 9:00 Østerbro stadion=>Valbyparken/Nokken
Mandag	13.	aug		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	14.	aug		Interval				Differentieret	
Onsdag	15.	aug		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	16.	aug	BMW Havneløbet	Interval	5/10 km			Differentieret	Kl. 18:30/19:00 Gefion springvandet
Fredag	17.	aug	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	18.	aug	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	
Søndag	19.	aug	Halv & Marathon Fællestræning	Distance	13/27 km			E-Pace	Kl. 9:00 Østerbro stadion=>Frederiksberg/Nokken
Mandag	20.	aug		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	21.	aug		Interval				Differentieret	
Onsdag	22.	aug		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	23.	aug		Interval				Differentieret	
Fredag	24.	aug	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners

Lørdag	25.	aug	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	
Søndag	26.	aug	Halv & Marathon Fællestræning	Distance	15/30 km			E-Pace	Kl. 9:00 Østerbro stadion=>Operaen/Valbyparken/Nokken
Mandag	27.	aug		LSD	10 km			Roligt løb	FASE 4 - Nedtræning (Mindre volume-høj intensitet)
Tirsdag	28.	aug		Interval				Differentieret	
Onsdag	29.	aug		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	30.	aug		Interval				Differentieret	
Fredag	31.	aug	DHL stafetten	Konkurrence	5 km			Roligt løb	Kl. 18:00 i Fælledparken
Lørdag	1.	sep	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	
Søndag	2.	sep	Halv & Marathon Fællestræning	Distance	17 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion-Utterslev Mose
Mandag	3.	sep		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	4.	sep		Interval				Differentieret	
Onsdag	5.	sep		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	6.	sep		Interval				Differentieret	
Fredag	7.	sep	Søerne	Restitutionsløb	5-7 km			Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	8.	sep	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station.
Søndag	9.	sep	Halv & Marathon Fællestræning	Distance	13 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion-Danmarks akvarium
Mandag	10.	sep		LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	11.	sep		Interval				Differentieret	
Onsdag	12.	sep		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	13.	sep		Interval				Differentieret	
Fredag	14.	sep	Søerne	Restitutionsløb	5-7 km			Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	15.	sep	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10.00 Dyrehaven/Klampenborg Station
Søndag	16.	sep	Copenhagen Half Marathon	Konkurrence	21,1 km			1/2M-Pace	Kl. 11:15 Øster Allé (DM i Halv marathon)/Berlin M.
Mandag	17.	sep		LSD	10 km			Roligt løb	FASE 1 - Basistræning (Opbygning, Styrke, Teknik)
Tirsdag	18.	sep		Interval				Differentieret	
Onsdag	19.	sep		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	20.	sep		Interval				Differentieret	
Fredag	21.	sep	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	22.	sep	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station.
Søndag	23.	sep	Maraton Fællestræning	Distance	15 km			E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro - Utterslev Mose
Mandag	24.	sep		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	25.	sep		Restitutionsløb				Roligt løb	
Onsdag	26.	sep		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	27.	sep		Restitutionsløb				Roligt løb	
Fredag	28.	sep	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	29.	sep	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10.00 Dyrehaven/Klampenborg Station
Søndag	30.	sep	Marathon Fællestræning	Distance	15 km			E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro - Akvariet/Tuborg Havn

Mandag	1.	okt		Restitutionsløb	15 km				Roligt løb	
Tirsdag	2.	okt		Restitutionsløb					Roligt løb	
Onsdag	3.	okt		Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	
Torsdag	4.	okt		Restitutionsløb					Roligt løb	
Fredag	5.	okt	Søerne	Restitutionsløb					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	6.	okt	Træningsweekend						Højintens træning	Dyrehaven. Se mere på motion.sparta.dk
Søndag	7.	okt	Træningsweekend		13,1km					Dyrehaven/Ermitageløbet
Mandag	8.	okt		LSD	15 km				Roligt løb	
Tirsdag	9.	okt		Interval					Differentieret	
Onsdag	10.	okt		Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	
Torsdag	11.	okt		Interval					Differentieret	
Fredag	12.	okt	Søerne	Restitutionsløb					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	13.	okt	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10.00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	14.	okt	Marathon Fællestræning	Distance	15 km				E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro=>Cirkelbroen/Stadsgraven
Mandag	15.	okt		LSD	15 km				Roligt løb	
Tirsdag	16.	okt		Interval					Differentieret	
Onsdag	17.	okt		Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	
Torsdag	18.	okt		Interval					Differentieret	
Fredag	19.	okt	Søerne	Restitutionsløb					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	20.	okt	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	21.	okt	Marathon Fællestræning	Distance	16 km				E-Pace	Kl. 9:00 Idrætshuset Østerbro=>Elefantturen
Mandag	22.	okt		LSD	15 km				Roligt løb	
Tirsdag	23.	okt		Interval					Differentieret	
Onsdag	24.	okt		Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	
Torsdag	25.	okt		Interval					Differentieret	
Fredag	26.	okt	Søerne	Restitutionsløb					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	27.	okt	Nike Marathon Startop	Konkurrence	5/10/15 km				Højintens træning	Kl. 14:00 Gunnar Nu Hansens Plads
Søndag	28.	okt	Selvtræning	Restitutionsløb	5-7 km				Roligt løb	
Mandag	29.	okt		LSD	15 km				Roligt løb	FASE 2 - Iltoptagelse
Tirsdag	30.	okt		Interval					Differentieret	
Onsdag	31.	okt		Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	
Torsdag	1.	nov		Interval					Differentieret	
Fredag	2.	nov	Søerne	Restitutionsløb					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	3.	nov	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	4.	nov	Marathon Fællestræning	Distance	13 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion=>Utterslev Mose
Mandag	5.	nov		LSD	15 km				Roligt løb	
Tirsdag	6.	nov		Interval					Differentieret	

Onsdag	7.	nov		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	8.	nov		Interval				Differentieret	
Fredag	9.	nov	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	10.	nov	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	11.	nov	Marathon Fællestræning	Distance	15 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Charlottenlund Travbane
Mandag	12.	nov		LSD	15 km			Roligt løb	
Tirsdag	13.	nov		Interval				Differentieret	
Onsdag	14.	nov		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	15.	nov		Interval				Differentieret	
Fredag	16.	nov	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	17.	nov	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	18.	nov	Marathon Fællestræning	Distance	16 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Ryparken Tuborg Havn
Mandag	19.	nov		LSD	15 km			Roligt løb	
Tirsdag	20.	nov		Interval				Differentieret	
Onsdag	21.	nov		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	22.	nov		Interval				Differentieret	
Fredag	23.	nov	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	24.	nov	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	25.	nov	Marathon Fællestræning	Distance	17 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Utterslev Mose
Mandag	26.	nov		LSD	15 km			Roligt løb	
Tirsdag	27.	nov		Interval				Differentieret	
Onsdag	28.	nov		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	29.	nov		Interval				Differentieret	
Fredag	30.	nov	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	1.	dec	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	2.	dec	Marathon Fællestræning	Distance	18 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Tingbjerg/Gyngemosen
Mandag	3.	dec		LSD	15 km			Roligt løb	
Tirsdag	4.	dec		Interval				Differentieret	
Onsdag	5.	dec		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	6.	dec		Interval				Differentieret	
Fredag	7.	dec	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	8.	dec	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	9.	dec	Marathon Fællestræning	Distance	18 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Parkovsvej
Mandag	10.	dec		LSD	15 km			Roligt løb	
Tirsdag	11.	dec		Interval				Differentieret	
Onsdag	12.	dec		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	13.	dec		Interval				Differentieret	

Fredag	14.	dec	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	15.	dec	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	16.	dec	Marathon Fællestræning	Distance	21 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Klampenborgvej
Mandag	17.	dec	Nissehueløbet	LSD	10 km			Roligt løb	
Tirsdag	18.	dec		Interval				Differentieret	
Onsdag	19.	dec		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	20.	dec		Interval				Differentieret	
Fredag	21.	dec	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	22.	dec	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	23.	dec	Selvtræning	Distance	20 km			E-Pace	
Mandag	24.	dec		LSD	15 km			Roligt løb	
Tirsdag	25.	dec		Interval				Differentieret	
Onsdag	26.	dec	Fedtforbrændingsløb	Restitutionsløb	18 km			Roligt løb	Kl. 10:30 Vedbæk station. Mulighed for at løbe af.
Torsdag	27.	dec		Interval				Differentieret	
Fredag	28.	dec	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	29.	dec	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00. Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	30.	dec		Restitution					
Mandag	31.	dec	Änglamark nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km			Højintens træning	Kl. 9:35/kl. 11:05 Gunnar Nu Hansens Plads
Tirsdag	1.	jan	Tømmermandsløbet	Restitutionsløb	5-7 km			Roligt løb	Kl. 14:00 Spartas klubhus
Onsdag	2.	jan		Restitutionsløb	10 km			Roligt løb	
Torsdag	3.	jan		Interval					
Fredag	4.	jan	Søerne	Restitutionsløb				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	5.	jan	Sparta lørdagstræning	Bakkestræning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00. Dyrehaven/Klampenborg Station/P-plads
Søndag	6.	jan	Marathon Fællestræning	Distance	16 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro stadion=>Ryparken/Tuborg Havn.