

# Team A-Team

## 1. halvår 2021



Sparta A-Team er for dig, som kan løbe 10 km på 65-70 min. Vi forsøger at lave en kort og lang distance til hver træning

Vi varmer op i tempo 6:45 og løber typisk i tempo 6:30/km, hvor vi læner os op ad "Os i nr. 6 og seksløberne", så du forbedere hurtighed og distance og således rykke op

Følg med på Spartas søndagsfællestræning og Sparta Bakkestræning i Dyrehaven

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

Vigtigt at følge med i Facebookgruppen, da dagens træning kan blive ændret. Vi træner tirsdag og torsdag

Træner: Jacob Wegener

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	28.	dec								
Tirsdag	29.	dec								
Onsdag	30.	dec								
Torsdag	31.	dec								
Fredag	1.	jan								
Lørdag	2.	jan								
Søndag	3.	jan								
Mandag	4.	jan								
Tirsdag	5.	jan								
Onsdag	6.	jan								
Torsdag	7.	jan								
Fredag	8.	jan								
Lørdag	9.	jan								
Søndag	10.	jan								
Mandag	11.	jan								
Tirsdag	12.	jan	Nordhavnen	Trappetræning	8 km				Højintens træning	
Onsdag	13.	jan								
Torsdag	14.	jan	Gefion/Ofelias Plads	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Fredag	15.	jan								
Lørdag	16.	jan	Bakkestræning	Bakkestræning					Højintens træning	
Søndag	17.	jan	Spartas søndagsfællestræning							
Mandag	18.	jan								
Tirsdag	19.	jan	Charlottenlund Fort	Distance	10 km				Almindelig tempo	



Mandag	22.	feb							
Tirsdag	23.	feb	Emdrup Sø	Bakke <span>tr</span> æning	10 km			Almindelig tempo	
Onsdag	24.	feb							
Torsdag	25.	feb	Dyssegårdsruten	Distance	10 km			Almindelig tempo	
Fredag	26.	feb							
Lørdag	27.	feb	Bakke <span>tr</span> æning	Bakke <span>tr</span> æning				Højintens træning	
Søndag	28.	feb	Spartas søndagsfællestræning						
Mandag	1.	mar							
Tirsdag	2.	mar	Ryparken	Interval	8 km	9x	100 m	Intervaller	
Onsdag	3.	mar							
Torsdag	4.	mar	Tranegårdsvej	Distance	10 km			Almindelig tempo	
Fredag	5.	mar							
Lørdag	6.	mar	Bakke <span>tr</span> æning	Bakke <span>tr</span> æning				Højintens træning	
Søndag	7.	mar	Spartas søndagsfællestræning						
Mandag	8.	mar							
Tirsdag	9.	mar	Strødamsvej	Interval	8 km	5x	200 m	Intervaller	
Onsdag	10.	mar							
Torsdag	11.	mar	Kastellet	Distance	10 km			Almindelig tempo	
Fredag	12.	mar							
Lørdag	13.	mar	Bakke <span>tr</span> æning	Bakke <span>tr</span> æning				Højintens træning	
Søndag	14.	mar	Spartas søndagsfællestræning						
Mandag	15.	mar							
Tirsdag	16.	mar	Kastellet/Langelinie	Interval	8 km	8x	100 m	Intervaller	
Onsdag	17.	mar							
Torsdag	18.	mar	Bispebjerg kirkegård	Distance	11 km			Almindelig tempo	
Fredag	19.	mar							
Lørdag	20.	mar	Bakke <span>tr</span> æning	Bakke <span>tr</span> æning				Højintens træning	
Søndag	21.	mar	Spartas søndagsfællestræning						
Mandag	22.	mar							
Tirsdag	23.	mar	Fælledparken	Interval	8 km	5x	200 m	Intervaller	
Onsdag	24.	mar							
Torsdag	25.	mar	Charlottenlund Fort	Distance	12 km			Almindelig tempo	
Fredag	26.	mar							

Lørdag	27.	mar	Bakke træning	Bakke træning				Højintens træning	
Søndag	28.	mar	Spartas søndagsfællest træning						
Mandag	29.	mar							
Tirsdag	30.	mar	Lersø Park Allé	Interval	8 km		3x	400 m	Intervaller
Onsdag	31.	mar							
Torsdag	1.	apr	Christianshavn	Distance	10 km				Almindelig tempo
Fredag	2.	apr							
Lørdag	3.	apr	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning
Søndag	4.	apr	Spartas søndagsfællest træning						
Mandag	5.	apr							
Tirsdag	6.	apr	Ryparken	Interval	8 km		9x	100 m	Intervaller
Onsdag	7.	apr							
Torsdag	8.	apr	Elefantturen	Distance	12 km				Almindelig tempo
Fredag	9.	apr							
Lørdag	10.	apr	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning
Søndag	11.	apr	Spartas søndagsfællest træning						
Mandag	12.	apr							
Tirsdag	13.	apr	Kildevældsparken	Interval	8 km		9x	500 m	Intervaller
Onsdag	14.	apr							
Torsdag	15.	apr	Hellerup	Distance	13 km				Almindelig tempo
Fredag	16.	apr							
Lørdag	17.	apr	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning
Søndag	18.	apr	Spartas søndagsfællest træning						
Mandag	19.	apr							
Tirsdag	20.	apr	Magrethevej	Interval	8 km		4x	200 m	Intervaller
Onsdag	21.	apr							
Torsdag	22.	apr	Charlottenlund Slot	Distance	13 km				Almindelig tempo
Fredag	23.	apr							
Lørdag	24.	apr	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning
Søndag	25.	apr	Spartas søndagsfællest træning						
Mandag	26.	apr							
Tirsdag	27.	apr	Bellahøj	Distance	10 km				Almindelig tempo
Onsdag	28.	apr							

Torsdag	29.	apr	Gentofte Sø	Distance	13 km			Almindelig tempo	
Fredag	30.	apr							
Lørdag	1.	maj	Bakke træning	Bakke træning				Højintens træning	
Søndag	2.	maj	Spartas søndagsfællestrening						
Mandag	3.	maj							
Tirsdag	4.	maj	Fisketorvet	Distance	12 km			Almindelig tempo	
Onsdag	5.	maj							
Torsdag	6.	maj	Emdrup Sø	Distance	9 km			Almindelig tempo	
Fredag	7.	maj							
Lørdag	8.	maj	Bakke træning	Bakke træning				Højintens træning	
Søndag	9.	maj	Spartas søndagsfællestrening						
Mandag	10.	maj							
Tirsdag	11.	maj	Charlottenlund Slot	Distance	13 km			Almindelig tempo	
Onsdag	12.	maj							
Torsdag	13.	maj	Kastellet	Distance	9 km			Almindelig tempo	
Fredag	14.	maj							
Lørdag	15.	maj	Bakke træning	Bakke træning				Højintens træning	
Søndag	16.	maj	Copenhagen Marathon	Konkurrence	42,2 km			M-Pace	
Mandag	17.	maj							
Tirsdag	18.	maj	Charlottenlund Fort	Restitution	10 km			Rolig løb	
Onsdag	19.	maj							
Torsdag	20.	maj	Magrethevej	Restitution	8 km			Almindelig tempo	
Fredag	21.	maj							
Lørdag	22.	maj	Bakke træning	Bakke træning				Højintens træning	
Søndag	23.	maj	Spartas søndagsfællestrening						
Mandag	24.	maj							
Tirsdag	25.	maj	Bispebjerg kirkegård	Distance	10 km			Almindelig tempo	
Onsdag	26.	maj							
Torsdag	27.	maj	Emdrup Sø	Distance	9 km			Almindelig tempo	
Fredag	28.	maj							
Lørdag	29.	maj	Bakke træning	Bakke træning				Højintens træning	
Søndag	30.	mar	Spartas søndagsfællestrening						
Mandag	31.	maj							

Tirsdag	1.	jun	Hellerup	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Onsdag	2.	jun								
Torsdag	3.	jun	Amager	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Fredag	4.	jun								
Lørdag	5.	jun	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning	
Søndag	6.	jun	Spartas søndagsfællestrening							
Mandag	7.	jun								
Tirsdag	8.	jun	Den grønne sti	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Onsdag	9.	jun								
Torsdag	10.	jun	HC Ørstedsparken	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Fredag	11.	jun								
Lørdag	12.	jun	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning	
Søndag	13.	jun	Spartas søndagsfællestrening							
Mandag	14.	jun								
Tirsdag	15.	jun	Dybbølsbro	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Onsdag	16.	jun								
Torsdag	17.	jun	Gefion/Ofelias Plads	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Fredag	18.	jun								
Lørdag	19.	jun	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning	
Søndag	20.	jun	Spartas søndagsfællestrening							
Mandag	21.	jun								
Tirsdag	22.	jun	Strandturen	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Onsdag	23.	jun								
Torsdag	24.	jun	Søndermarken	Distance	12 km				Almindelig tempo	
Fredag	25.	jun								
Lørdag	26.	jun	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning	
Søndag	27.	jun	Spartas søndagsfællestrening							
Mandag	28.	jun								
Tirsdag	29.	jun	Dyssegårdsruten	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Onsdag	30.	jun								
Torsdag	1.	jul	Bellahøj	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Fredag	2.	jul								
Lørdag	3.	jul	Bakke træning	Bakke træning					Højintens træning	

Søndag	4.	jul	Spartas søndagsfællestræning							
--------	----	-----	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--