

1. halvår 2019 Team Talenterne



Talenterne træner tirsdage og torsdage. Løberne på vores hold løber typisk en 10 km konkurrence fra ca. 50-55 min. Hovedsageligt vil turene ligge mellem 10 og 13 km. Målsætningen for Talenterne er overordnet set at forbedre dig som løber. Nogle har planer om at løbe marathon, mens andre træner mod at blive bedre på 5 eller 10 km eller på en halvmarathon.

Konkurrencer vi forsøger at tilrettelægge I foråret er Nike testløbene og CPH Maraton i maj, Berlin Halvmaraton og Cph Womens Race. Træningen er dog tilrettelagt, så alle kan tilpasse det til deres egne mål.

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

Signaturforklaring til træningsprogrammet:

E-Pace: Rolig løb, restitution, langsomt til moderat tempo som kan holdes i lang tid - ca. pace 6:20 - 6:55.

M-pace: Tempo der kan holdes i en 1 time - Holdets tempo - Pace 5:25 til 6:00

T-pace: Tempoture - lange og mellemlange intervaller - der løbes hårdt, men med overskud. Hold opdeling - Pace 5:05 til 5:35

I-pace: Løb med intervaller - korte intervaller og sprint, der løbes så hurtigt som muligt, men dog ikke hurtigere end at de kan gentages. Pace 4:40 til 5:05.

R-pace: Løb i 4.23 - 4.55 og står for repetition pace - En anelse hurtigere end I Pace, og er som regel kortere distancer som 200m og 300 meter

Vi varmer op og afjogger i Pace 6:00. Vi løber korte (I-Pace) intervaller fra 4:40 til 5:05. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 5:05 til 5:35. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 5:25 til 6:00. Vi løber LSD (E-Pace) fra 6:20 til 6:55.

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

Holdets træner: John Ulrik Nielsen. Hjælpetrænere: Anna Sophie Jensen, Jimmy Augustson.

Dag:	Dato og Måned:	Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	24. dec								FASE 2 fortsat - Iltoptagelsestræning
Tirsdag	25. dec								
Onsdag	26. dec	Fedtforbrændingsløb	Distance	18 km				Roligt løb	Start Vedbæk Station kl.10:30
Torsdag	27. dec								
Fredag	28. dec								
Lørdag	29. dec	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30. dec								
Mandag	31. dec	Ånglamarck nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km					Kl. 9:30 & kl. 11:00.
Tirsdag	1. jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta
Onsdag	2. jan								
Torsdag	3. jan	Ryparken 2019	Interval	11 km		8x		I-Pace	Tallet er 2019
Fredag	4. jan								
Lørdag	5. jan	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	6. jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	13 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose
Mandag	7. jan								
Tirsdag	8. jan	Gentoftegade	Tempotur	13 km		2x	Differentieret	T-Pace	
Onsdag	9. jan								
Torsdag	10. jan	Øster Allé	Banetræning	10 km		12x	200 m	R-Pace	
Fredag	11. jan								
Lørdag	12. jan	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	13. jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl 9:30 fra Østerbro Stadion
Mandag	14. jan								
Tirsdag	15. jan	Choice of the talents	Iltoptagelse					I-Pace	

Tirsdag	26.	feb	Bellahøj	Tempotur	14 km	2x	Differentieret	T-Pace	
Onsdag	27.	feb							
Torsdag	28.	mar	Lersø Park Allé	lltoptagelse	11 km	8x	3 min	I-Pace	
Fredag	1.	mar							
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	3.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehavsbakken.
Mandag	4.	mar							
Tirsdag	5.	mar	Akvarieturen	Tempotur	12 km	2x	Differentieret	Differentieret	
Onsdag	6.	mar							
Torsdag	7.	mar	Stadion	Test	11 km	1x	3000 m	T-Pace	Testløb på stadion
Fredag	8.	mar							
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Revykvarteret
Mandag	11.	mar							
Tirsdag	12.	mar	Kongenshave	Tempotur	12 km	2x	2000 m	T-Pace	
Onsdag	13.	mar							
Torsdag	14.	mar	Choice of the talents	Restitution	10 km			M-Pace	
Fredag	15.	mar							
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	mar	Nike Maraton Test 2	Konkurrence	15 km				Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	18.	mar							
Tirsdag	19.	mar	Hellerup	Restitution	8 km			M-Pace	Rolig tur
Onsdag	20.	mar							
Torsdag	21.	mar	Bispebjerg kirkegård	Tempotur	13 km	2x	2000 m	T-Pace	
Fredag	22.	mar							
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	27 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ermitagen
Mandag	25.	mar							
Tirsdag	26.	mar	Frederiksberg Have	Tempotur	12 km	2x	1700 m	T-Pace	
Onsdag	27.	mar							
Torsdag	28.	mar	Øster Allé	Banetræning	11 km	12x	200 m	R-Pace	
Fredag	29.	mar							
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	31.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	25 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/3 moser.
Mandag	1.	apr							
Tirsdag	2.	apr	Kastellet	Tempotur	11 km	2x	1700 m	T-Pace	
Onsdag	3.	apr							
Torsdag	4.	apr	Nordhavnen	Tempotur	12 km	2x	2000 m	T-Pace	
Fredag	5.	apr							
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	25 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Fortunen.

Mandag	8.	apr							
Tirsdag	9.	apr	Kildevældsparken	lltoptagelse	10 km		8x	500 m	I-Pace
Onsdag	10.	apr							
Torsdag	11.	apr	Kongenshave	Restitution	12 km				M-Pace
Fredag	12.	apr							Rolig tur
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning
Søndag	14.	apr	Nike Maraton Test 3	Konkurrence	21,1 km				E-Pace
Mandag	15.	apr							Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Tirsdag	16.	apr	Choice of the talents	Restitution	8 km				M-Pace
Onsdag	17.	apr							Rolig tur
Torsdag	18.	apr	Bellahøj	Tempotur	14 km		2x	Differentieret	T-Pace
Fredag	19.	apr							(Skærtorsdag)
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning
Søndag	21.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	30 km				Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Mandag	22.	apr	Påskeløb (2. påskedag)	Distance	12/14/16 km				E-Pace
Tirsdag	23.	apr	Amorparken	lltoptagelse	12 km		4x	900 m	Roligt løb
Onsdag	24.	apr							Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Torsdag	25.	apr	Bispebjerg kirkegård	Interval	12 km		6x	500 m	FASE 4 - Nedtræning
Fredag	26.	apr							De 2 i midten tages som 1x1000
Lørdag	27.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning
Søndag	28.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Mandag	29.	apr							E-Pace
Tirsdag	30.	apr	Bispebjerg Hospital	Interval	11 km		8x	450 m	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Skovshoved
Onsdag	1.	maj							
Torsdag	2.	maj	Ørstedsparken	lltoptagelse	11 km		4x	1000 m	I-Pace
Fredag	3.	maj							
Lørdag	4.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning
Søndag	5.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	18 km				Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Mandag	6.	maj							E-Pace
Tirsdag	7.	maj	Choice of the talents	Tempotur	12 km		2x		T-Pace
Onsdag	8.	maj							
Torsdag	9.	maj	Kastellet	Tempotur	11 km		2x	1700 m	T-Pace
Fredag	10.	maj							
Lørdag	11.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning
Søndag	12.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Mandag	13.	maj							E-Pace
Tirsdag	14.	maj	Frederiksberg	Restitution	11 km				M-Pace
Onsdag	15.	maj							
Torsdag	16.	maj	Assistentens Kirkegård	Restitution	8 km				M-Pace
Fredag	17.	maj							Rolig tur
Lørdag	18.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning
									Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven

Lørdag	29.	jun	Sparta Bakke tr æning	Bakke tr æning	10 km			Højintens tr æning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	jun	Maraton Fælle tr æning Søndag	Distance	21 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	1.	jul							
Tirsdag	2.	jul	BMW Strandparkløbet	Konkurrence	5/10 km				Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand
Onsdag	3.	jul							
Torsdag	4.	jul	Akvarieturen	Tempotur	12 km	2x	Differentieret	Differentieret	
Fredag	5.	jul							
Lørdag	6.	jul	Sparta Bakke tr æning	Bakke tr æning	10 km			Højintens tr æning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	jul	Maraton Fælle tr æning Søndag	Distance	22 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion

































Vertical line on the left side of the page.