

# 1. halvår 2019 Team SeksEnHalv



Træningsplanen er udarbejdet udarbejdet ud fra deltagelse i CPH Marathon (maj) og Spartas øvrige løb. Holdet er for dig, der kan løbe 10 km på mellem 65 og 70 minutter.

Antal km pr. uge er lagt an på, at man deltager i træningen mandag, onsdag og søndag.

Efter Begynderholdets afslutning fungerer holdet også som indslusning af nye løbere. Er der nye løbere med, deles holdet op, så der er mulighed for at løbe en kortere distance.

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

En Fællestur (TEAM RUN) er på træningsplanen den første mandag i hver måned. Her løber vi samme rute som Team Syveren og Team Øbro.

Vi laver stop på ruten, så det vil være muligt at afprøve en hurtigere hastighed og evt. lade sig falde tilbage og løbe videre med et langsommere hold.

Vi varmer op og afjogger i Pace fra 6:50 til 7:00. Vi løber korte intervaller (I-Pace) fra 6:00 til 6:25. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 6:25 til 6:35. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 6:35 til 7:00. Vi løber LSD (E-pace) fra 7:30 til 8:00.

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

Trænere for holdet er Joan Kramer, Lise Steiness og Lasse Hinke

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	24.	dec				35				<b>FASE 2 fortsat - Ilooptagelsestræning</b>	
Tirsdag	25.	dec									
<b>Onsdag</b>	<b>26.</b>	<b>dec</b>	<b>Fedtforbrændingsløb</b>	<b>Distance</b>	<b>18 km</b>				<b>Roligt løb</b>	<b>Start Vedbæk Station kl.10:30</b>	
Torsdag	27.	dec									
Fredag	28.	dec									
Lørdag	29.	dec	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	30.	dec									
<b>Mandag</b>	<b>31.</b>	<b>dec</b>	<b>Ånglamark nytårsløbet</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10/21,1 km</b>	35				<b>Kl. 9:30 &amp; kl. 11:00.</b>	
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				<b>Roligt løb</b>	<b>Kl. 14:00 fra Sparta</b>	
Onsdag	2.	jan	Charlottenlund Slot	Distance	12 km				M-Pace		
Torsdag	3.	jan									
Fredag	4.	jan									
Lørdag	5.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	TEAM RUN/Hellerup	Fartleg	6/8 km	35			Differentieret		
Tirsdag	8.	jan									
Onsdag	9.	jan	Operaen	Interval	6/12 km			4x	400 m	I-Pace	
Torsdag	10.	jan									
Fredag	11.	jan									
Lørdag	12.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Strødamvej	Interval	6/8 km	36	6x	Differentieret	I-Pace	Pyramideintervaller	
Tirsdag	15.	jan									
Onsdag	16.	jan	Frederiksberg	Tempotur	6/12 km			2x	10 min	T-Pace	
Torsdag	17.	jan									
Fredag	18.	jan									
Lørdag	19.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km					Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	20.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	16 km					E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion
Mandag	21.	jan	Langelinje	Interval	6/8 km	36	2x	500 m	I-Pace		
Tirsdag	22.	jan									

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Onsdag	23.	jan	Utterslev mose	Tempotur	6/12 km	40	3x	10 min	T-Pace	
Torsdag	24.	jan								
Fredag	25.	jan								
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	27.	jan	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan	Ryparken/Svanemølle havn	Tempotur	6/8 km	30	2x	10 min	T-Pace	<b>FASE 3 - Udholdenhed</b>
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Cirkelbroen	Distance	6/12 km				M-Pace	
Torsdag	31.	feb								
Fredag	1.	feb								
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station./Dyrehaven	
<b>Søndag</b>	<b>3.</b>	<b>feb</b>	<b>Nike Marathontest 1</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>10 km</b>				<b>Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads</b>	
Mandag	4.	feb	TEAM RUN/Hellerup	Fartleg	6/8 km	41			Differentieret	
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Dybbølsbro	Distance	6/12 km		2x	1500 m	T-Pace	
Torsdag	7.	feb								
Fredag	8.	feb								
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	10.	feb	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	21 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Klampenborgvej	
Mandag	11.	feb	Bispebjerg	Interval	6/8 km	43	2x	500 m	I-Pace	
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Charlottenlund Slot	Tempotur	6/12 km		2x	15 min	T-Pace	
Torsdag	14.	feb								
Fredag	15.	feb								
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	17.	feb	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	23 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Damhussøen	
Mandag	18.	feb	Strødamvej	Interval	6/8 km	42	6x	Differentieret	I-Pace	Pyramideintervaller
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Operaen	Interval	6/12 km		4x	8 min	T-Pace	
Torsdag	21.	feb								
Fredag	22.	feb								
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	24.	feb	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	22 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven	
Mandag	25.	feb	Langelinje	Interval	6/8 km	44	2x	500 m	I-Pace	
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Frederiksberg	Tempotur	6/12 km		2x	10 min	T-Pace	
Torsdag	28.	mar								
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 Fællest træning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehavsbakken.	
Mandag	4.	mar	TEAM RUN/Hellerup	Fartleg	6/8 km			Differentieret		
Tirsdag	5.	mar								



Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Onsdag	17.	apr	Utterslev mose	Tempotur	6/12 km	50	3x	10 min	T-Pace		
Torsdag	18.	apr								(Skærtorsdag)	
Fredag	19.	apr									
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.	
Søndag	21.	apr	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	30 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven/Kongeetapen.	
Mandag	22.	apr	<b>Påskeløb (2. påskedag)</b>	<b>Distance</b>	<b>12/14/16 km</b>	48			<b>Roligt løb</b>	<b>Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.</b>	
Tirsdag	23.	apr								<b>FASE 4 - Nedtræning</b>	
Onsdag	24.	apr	Frederiksberg	Fartleg	12 km				Differentieret		
Torsdag	25.	apr									
Fredag	26.	apr									
Lørdag	27.	apr	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.	
Søndag	28.	apr	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Skovshoved	
Mandag	29.	apr	Lersøparken	Interval	6/8 km	38	2x	1000 m	I-Pace		
Tirsdag	30.	maj									
Onsdag	1.	maj	Cirkelbroen	Tempotur	6/12 km			1x	30 min	T-Pace	
Torsdag	2.	maj									
Fredag	3.	maj									
Lørdag	4.	maj	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	5.	maj	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	18 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Parkovsvej	
Mandag	6.	maj	TEAM RUN/Hellerup	Fartleg	6/8 km	35			Differentieret		
Tirsdag	7.	maj									
Onsdag	8.	maj	Dybølbro	Tempotur	6/12 km			2x	15 min	T-Pace	
Torsdag	9.	maj									
Fredag	10.	maj									
Lørdag	11.	maj	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.	
Søndag	12.	maj	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose	
Mandag	13.	maj	Ryparken/Svanemølle havn	Tempotur	6/8 km	62,2	2x	10 min	T-Pace		
Tirsdag	14.	maj									
Onsdag	15.	maj	Charlottenlund Slot	Distance	6/12 km				M-Pace		
Torsdag	16.	maj									
Fredag	17.	maj									
Lørdag	18.	maj	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
<b>Søndag</b>	<b>19.</b>	<b>maj</b>	<b>Telenor Copenhagen Marathon</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>42,2 km</b>					<b>Kl. 9:30 fra Islands Brygge</b>	
Mandag	20.	maj	Bispebjerg	Restitution	6/8 km	35			E-Pace	<b>FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)</b>	
Tirsdag	21.	maj									
Onsdag	22.	maj	Operaen	Restitutionsløb	6/12 km				E-Pace		
Torsdag	23.	maj									
Fredag	24.	maj									
Lørdag	25.	maj	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km					Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	26.	maj	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion	
Mandag	27.	maj	Strødamvej	Interval	6/8 km		6x	Differentieret	I-Pace	Pyramideintervaller	
Tirsdag	28.	maj									

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:			
Onsdag	29.	maj	Frederiksberg	Tempotur	6/12 km	35	2x	10 min	T-Pace				
Torsdag	30.	maj											(Kristihimmelfartsdag)
Fredag	31.	jun											
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km								Kl. 10.00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	2.	jun	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion			
Mandag	3.	jun	TEAM RUN/Hellerup	Fartleg	6/8 km	49			Differentieret				
Tirsdag	4.	jun	<b>Stjerneløb</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>12 km</b>						<b>Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro</b>		
Onsdag	5.	jun	Dybbølsbro	Distance	6/12 km					M-Pace			
Torsdag	6.	jun											
Fredag	7.	jun											
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven			
Søndag	9.	jun	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	17 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion (1. Pinsedag)			
Mandag	10.	jun	Langelinje	Fartleg	6/8 km	39			Differentieret	(2. Pinsedag)			
Tirsdag	11.	jun											
Onsdag	12.	jun	Utterslev mose	Tempotur	6/12 km			2x	15 min	T-Pace			
Torsdag	13.	jun											
Fredag	14.	jun											
Lørdag	15.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven			
Søndag	16.	jun	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	19 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion			
Mandag	17.	jun	Lersøparken	Distance	6/8 km	50			M-Pace				
Tirsdag	18.	jun	<b>CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5 km</b>					<b>T-Pace</b>	<b>Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion</b>		
Onsdag	19.	jun	Cirkelbroen	Fartleg	6/12 km					Differentieret			
Torsdag	20.	jun											
Fredag	21.	jun											
Lørdag	22.	jun	<b>CPH WO/MENS Race</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10 km</b>					<b>K. 17:00 og Kl. 18:15 fra Østerbro.</b>			
Søndag	23.	jun	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion			
Mandag	24.	jun	Ryparken/Svanemølle havn	Distance	6/8 km	41			Roligt løb				
Tirsdag	25.	jun											
Onsdag	26.	jun	Charlottenlund Slot	Styrke træning/ bakke træning	6/12 km					Differentieret			
Torsdag	27.	jun											
Fredag	28.	jun											
Lørdag	29.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven			
Søndag	30.	jun	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion			
Mandag	1.	jul	TEAM RUN/Hellerup	Fartleg	6/8 km	47			Differentieret				
Tirsdag	2.	jul	<b>BMW Strandparkløbet</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10 km</b>						<b>Kl. 18:30 &amp; kl. 19:00 på Amager Strand</b>		
Onsdag	3.	jul	Operaen	Distance	6/12 km					M-Pace			
Torsdag	4.	jul											
Fredag	5.	jul											
Lørdag	6.	jul	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven			
Søndag	7.	jul	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion			