

1. halvår 2019 Team Easy Run



Holdet er for dig, der kan løbe 10 km på 40 - 45 min

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

Signaturforklaring: AK= Aerob kapacitet: E-pace (65-75% af maks puls). M-pace (75-85% af maks puls). AE=Aerob effekt: T-pace (80-90% af maks puls). I-pace (90-95% af maks puls).

Paces: S-Pace (Sprint)= 3:05/3:15/3:25/3:32. I-Pace (Interval)= 3:50/4:00/4:10/4:20. T-Pace (tempo)=4:10/4:20/4:30/4:40. M-Pace (Marathon)=4:25/4:35/4:50/5:05. E-Pace (Easy)=5:10/5:25/5:35/5:55. Opvarmning og afjog = 5:15-5:25

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

Trænere: Peter Monsson og Christian Suhr Diaz Frederiksen. Hjælpetræner: Sabine Weinrich Holm Hansen

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								restitutionsuge	
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	Ånglamark 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	Selvtræning	Restitution	5 km	51				AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus	
Torsdag	3.	jan	Bredelandsvej	Interval	13 km		6x	750 m	I-Pace	AE: Progressivt m/ 1 min passiv restitution.	
Fredag	4.	jan	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus	
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	HC Ørstedsparken	Interval	13 km			5x	1000 m	I-Pace	AE: 2 min passiv restitution
Onsdag	9.	jan	Selvtræning	Restitution	5 km	54				AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus	
Torsdag	10.	jan	Skovshoved	Tempotur	16 km		2x	4000 m	T-Pace	AE: Aktive restitution 1 km i E-pace	
Fredag	11.	jan	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus	
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	Lersø Park Allé	Interval	14 km			4x	1200 m	I-Pace	AE: 2 min passiv restitution
Onsdag	16.	jan	Selvtræning	Restitution	5 km	53				AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus	
Torsdag	17.	jan	Tuborg Havn	Fartleg	13 km					I-Pace	AE
Fredag	18.	jan	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus
Lørdag	19.	jan	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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									
Tirsdag	22.	jan	Stadion	Interval	12 km			5x	800 m	I-Pace	AE: 2 min passiv restitution
Onsdag	23.	jan	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Sparta klubhus	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	5.	mar	Jægersborg Alle	Tempotur	16 km	60	1x	8000 m	T-Pace	AE
Onsdag	6.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Torsdag	7.	mar	Lersø Park Allé	Interval	14 km		4x	1200 m	I-Pace	AE: Aktiv restitution 3 min
Fredag	8.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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				45				Restitutionsuge
Tirsdag	12.	mar	Østerbro Rundt	Tempotur	10 km		1x	4000 m	T-Pace	AE
Onsdag	13.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Torsdag	14.	mar	Fælledparken	Interval	10 km		6x	600 m	I-Pace	AE: Passiv restitution 1,5 min
Fredag	15.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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				69				Hård uge, lyt til kroppen, det er muligt at korte ruterne af
Tirsdag	19.	mar	Gentofte Sø	Tempotur	16 km		3x	3000 m	T-Pace	AE: Aktiv restitution 4 min
Onsdag	20.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Torsdag	21.	mar	Høgshmindevej	Tempotur	16 km		3x	2000 m	T-Pace	AE: Aktiv restitution 3 min
Fredag	22.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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/Eremitagten	
Mandag	25.	mar				65				
Tirsdag	26.	mar	Utterslev Mose	Tempotur	16 km		3x	3000 m	T-Pace	AE: Passiv restitution i 3 min
Onsdag	27.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Torsdag	28.	mar	Nordhavn	Interval	14 km		4x	1000 m	I-Pace	AE: Passiv restitution i 2 min
Fredag	29.	mar	Selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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				67				
Tirsdag	2.	apr	fælledparken	Fartleg	16 km				Differentieret	AE: "Kenya" 60 minutter (2 m. i M-Pace + 2 min i E-Pace)
Onsdag	3.	apr	selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Torsdag	4.	apr	Skovshoved	Tempotur	16 km		2x	4000 m	T-Pace	AE: 1 km aktiv rest.
Fredag	5.	apr	selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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				57				
Tirsdag	9.	apr	Fælledparken	Fartleg	16 km				Differentieret	"Kenya" 60 minutter (2 m. i M-Pace + 2 m. i E-Pace)
Onsdag	10.	apr	selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Torsdag	11.	apr	Kildevældsparken	Interval	10 km		8x	500 m	I-Pace	8 x 500 med 1 min passiv rest.
Fredag	12.	apr	selvtræning	Restitution	5 km				E-Pace	AK: Sparta Early Runners kl 6:30 i Spartas klubhus
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	14.	apr	Nike Maraton Test 3	Konkurrence	21,1 km					Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	15.	apr				72				
Tirsdag	16.	apr	skovshoved	Udholdenhed	16 km				Differentieret	3+3+2 km (M-Pace - 10 sek - 10 sek) ca. 4 km op og ned.
Onsdag	17.	apr	selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runnes kl 6:30 i Spartas Klubhus
Torsdag	18.	apr	selvtræning	Tempotur	16 km		2x	4000 m	T-Pace	1 km aktiv rest (Skærtorsdag)
Fredag	19.	apr	selvtræning	Restitution	5 km					
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Søndag	21.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	30 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven/Kongeetapen.
Mandag	22.	apr	Påskeløb (2. påskedag)	Distance	12/14/16 km	55			Roligt løb	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Tirsdag	23.	apr	skovshoved	Udholdenhed	15 km		5x	1200 m	M-Pace	400 m aktiv rest FASE 4 - Nedtræning
Onsdag	24.	apr	selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runners 6:30 fra klubhuset
Torsdag	25.	apr	svanemølle havn	Fartleg	10				I-Pace	Flagløb
Fredag	26.	apr	selvtræning	Restitution	5 km					AK: Sparta Early Runner 6:30 fra klubhuset
Lørdag	27.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	28.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Skovshoved
Mandag	29.	apr				44				
Tirsdag	30.	maj	Fælledparken	Interval	16 km		4x	1600 m	I-Pace	4 sæt at 4x400 meter, med 200 meter jog. 3 min sæt pause
Onsdag	1.	maj	selvtræning	Restitution	5 km					AK: Early Runners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	2.	maj	Kildevældsparken	Interval	10 km		5x	500 m	I-Pace	5x500 meter I-Pace med 1 minut passiv rest
Fredag	3.	maj	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Early Runners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	4.	maj	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	5.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	18 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Parkovsvej
Mandag	6.	maj				46				
Tirsdag	7.	maj	Ørstedsparken	Interval	10 km		10x	100 m	Højintens træning	10 x bakke spurt med aktiv rest rund om bakken.
Onsdag	8.	maj	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	9.	maj	Lersø Park Allé	Udholdenhed	11 km		4x	1200 m	M-Pace	4 runder i M-Pace med 2 minutters passiv rest
Fredag	10.	maj	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Early Runners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	11.	maj	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	12.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose
Mandag	13.	maj				67				
Tirsdag	14.	maj	Akvarieturen	Interval	12 km		2x	2500 m	I-Pace	2x2500 meter i I-Pace med 1 km aktiv rest
Onsdag	15.	maj	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: Early Runners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	16.	maj	Kildevældsparken	Interval	8 km		5x	500 m	I-Pace	1 minuts passiv rest
Fredag	17.	maj								
Lørdag	18.	maj								
Søndag	19.	maj	Telenor Copenhagen Marathon	Konkurrence	42,2 km					
Mandag	20.	maj				32				FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)
Tirsdag	21.	maj	sørne	Restitution	7 km				E-Pace	Vi lunter en tur og høre om alle de fede oplevelser
Onsdag	22.	maj								
Torsdag	23.	maj	østre anlæg	Teknik	10 km		5x	100 m	E-Pace	Vi lunter til anlægget og tager et par hurtige teknikøvelser

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Fredag	24.	maj									
Lørdag	25.	maj	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km					Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	26.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion	
Mandag	27.	maj									
Tirsdag	28.	maj	Kastellet	Fartleg	10 km	45			E-Pace	Vi lunter til Kastellet og laver lidt fartleg + teknik	
Onsdag	29.	maj	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	30.	maj	Selvtræning	Restitutionsløb	10 km				E-Pace		(Kristihimmelfartsdag)
Fredag	31.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km						Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	2.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km						Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	3.	jun									
Tirsdag	4.	jun	Stjerneløb	Konkurrence	12 km	52				Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro	
Onsdag	5.	jun	selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	6.	jun	Akvarieturen	Tempotur	13 km		2x	3000 m	T-Pace		2x3000 meter med 1000 meter aktiv rest
Fredag	7.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning		Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	9.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	17 km						Kl. 9:30 Østerbro Stadion (1. Pinsedag)
Mandag	10.	jun									(2. Pinsedag)
Tirsdag	11.	jun	frihavnen	Interval	10 km	52	4x	1000 m	I-Pace	Med 2 minutters aktiv rest	
Onsdag	12.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	13.	jun	Utterslev Mose	Tempotur	13 km		3x	2000 m	T-Pace		3x2000 meter med 4 minutters aktiv rest
Fredag	14.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	15.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning		Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	16.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	19 km				E-Pace		Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	17.	jun									
Tirsdag	18.	jun	CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb	Konkurrence	5 km	40			T-Pace	Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion	
Onsdag	19.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	20.	jun	Østerbro Rundt	Socialløb	10 km				E-Pace		Vi ryser benene sammen
Fredag	21.	jun									AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	22.	jun	CPH WO/MENS Race	Konkurrence	5/10 km						K. 17:00 og Kl. 18:15 fra Østerbro.
Søndag	23.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace		Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	24.	jun									
Tirsdag	25.	jun	fælledparken	Interval	12 km	58	10x	400 m	I-Pace	10x400 meter med 200 meters aktiv rest	
Onsdag	26.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	27.	jun	Skovshoved	Tempotur	15 km				Differentieret		3+3+2 km i M-Pace -10 sek, -10 sek.
Fredag	28.	jun	Selvtræning	Restitution	5 km						AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	29.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning		Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	jun	Maraton Fællestræning 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	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Onsdag	3.	jul	Selvtræning	Restitution	5 km	54				AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Torsdag	4.	jul	Akvarieturen	Tempotur	12 km		3x	1500 m	T-Pace	3x1500 meter med 500 meter aktiv rest
Fredag	5.	jul	Selvtræning	Restitution	5 km					AK: EarlyRunners 6:30 Spartas klubhus
Lørdag	6.	jul	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion