

# 1. halvår 2019 Team Five Star



Team Five Star er et hold for dig, der kan løbe 10 km på 45-50 minutter og et marathon på 3:27 til 3:50 minutter. Vi vil træner op til Copenhagen Marathon og de øvrige af Spartas 5- og 10-km løb.

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

Opvarmning og afjog i pace 5:20-5:40. R-pace (Sprint): 4:00-4:25. I-pace (Interval): 4:15-4:40. T-pace (lange intervaller) 4:35-5:05. M-pace (Marathon): 4:55-5:25. 1/2M-pace (Halvmarathon): 4:44-5:15. E-pace (Easy): 5:45-6:20. AT-pace (1 times løb): 4:21-4:54.

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: (SPARTA TEAM FIVE STAR)

Trænere: Mette Udesen og Per Nielsen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	24.	dec	Selvtræning	Restitution	12 KM	50			Roligt løb	<b>FASE 2 fortsat - træning af Iltoptagelse</b>	
Tirsdag	25.	dec									
Onsdag	26.	dec	Fedtforsbrændingsløb	Distance	18 km				Roligt løb	<b>Start Vedbæk Station kl.10:30</b>	
Torsdag	27.	dec									
Fredag	28.	dec	Selvtræning	Restitution	10 km						
Lørdag	29.	dec	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	30.	dec									
Mandag	31.	dec	Ånglamark nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km	41/46/57				<b>Kl. 9:30 &amp; kl. 11:00.</b>	
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	<b>Kl. 14:00 fra Sparta</b>	
Onsdag	2.	jan	Østerbro rundt	Restitution	10 km				E-Pace		
Torsdag	3.	jan									
Fredag	4.	jan		Restitution	8 km						
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	Akvarieturen	Interval	13 km	48	4x	1000 m	I-Pace	2 minutters jog imellem intervallerne	
Tirsdag	8.	jan									
Onsdag	9.	jan	Dybbølsbro	Interval	12 km			4x	600 m	I-Pace	Pause: 1 minut
Torsdag	10.	jan									
Fredag	11.	jan		Restitution	8 km						
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	Bellahøj	Interval	13 km	49	4x	1000 m	I-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne	
Tirsdag	15.	jan									
Onsdag	16.	jan	Emdrup Sø	Interval	12 km			6x	500 m	I-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	17.	jan									
Fredag	18.	jan		Restitution	8 km						
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	Stadion	Test	11 km	53	1x	3000 m	T-Pace	Cooper test. Opvarmning: 5 km. Afjog: 3 km	
Tirsdag	22.	jan									
Onsdag	23.	jan	Elefantturen	Tempotur	14 km				M-Pace		
Torsdag	24.	jan									

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Fredag	25.	jan		Restitution	8 km					
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	27.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan	Stadion	Banetræning	12 km	43	3x	1200 m	I-Pace	<b>FASE 3 - Udholdenhed</b> 3x400 m (10km pace/M-pace/10km pace) opvarmning 5 km. Afjog 3 km.
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Hellerup	Tempotur	13 km		3x	2000 m	T-Pace	2 minutters jog imellem intervallerne
Torsdag	31.	feb								
Fredag	1.	feb		Restitution	8 km					
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Østerbro Rundt	Restitution	8 km	49			Roligt løb	
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Ørstedsparken	Tempotur	12 km		1x	4000 m	T-Pace	
Torsdag	7.	feb								
Fredag	8.	feb		Restitution	8 km					
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Klampenborgvej
Mandag	11.	feb	Utterslev mose	Tempotur	12 km	55	4x	1500 m	T-Pace	2 minutters jog imellem intervallerne
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Kastellet/Langelinie	Interval	12 km		4x	1000 m	I-Pace	1 minuts pause imellem intervallerne
Torsdag	14.	feb								
Fredag	15.	feb		Restitution	8 km					
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	23 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Damhussøen
Mandag	18.	feb	Islands Brygge	Tempotur	12 km	55	2x	3000 m	T-Pace	2 minutters jog imellem intervallerne
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Bøllemosen	Tempotur	13 km		3x	2000 m	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	21.	feb								
Fredag	22.	feb		Restitution	8 km					
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km			Differentieret	Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven
Mandag	25.	feb	Bispebjerg Lersøparken	Fartleg	12 km	57			I-Pace	
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Dyssegård	Tempotur	13 km		3x	8 min	T-Pace	2 minutters jog imellem intervallerne
Torsdag	28.	mar								
Fredag	1.	mar		Restitution	8 km					
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Elefanturen	Tempotur	14 km		3x	2000 m	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	5.	mar				50				
Onsdag	6.	mar	Hellerup	Tempotur	12 km		4x	1500 m	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	7.	mar								
Fredag	8.	mar		Restitution						
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	Dybbølsbro	Tempotur	13 km	48	3x	2000 m	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Tirsdag	12.	mar								
Onsdag	13.	mar	Søerne	Interval	12 km		4x	3 min	I-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	14.	mar								
Fredag	15.	mar		Restitution	8 km					
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
<b>Søndag</b>	<b>17.</b>	<b>mar</b>	<b>Nike Maraton Test 2</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>15 km</b>				<b>Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads</b>	
Mandag	18.	mar	Ørstedsparken	Restitution	10 km	57			E-Pace	Trappetræning og fartleg
Tirsdag	19.	mar								
Onsdag	20.	mar	Østre Anlæg	Bakke træning	12 km		4x	1000 m	I-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	21.	mar								
Fredag	22.	mar		Restitution	8 km					
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/Eremitagen	
Mandag	25.	mar	Nordhavnen	Tempotur	12 km	57	2x	15 min	T-Pace	
Tirsdag	26.	mar								
Onsdag	27.	mar	Dyssegård	Tempotur	12 km		3x	10 min	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	28.	mar								
Fredag	29.	mar		Restitution	8 km					
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	Holmen	Fartleg	13 km	58			Differentieret	
Tirsdag	2.	apr								
Onsdag	3.	apr	Utterslev mose	Tempotur	12 km		3x	12 min	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	4.	apr								
Fredag	5.	apr		Restitution	8 km					
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	Tranegårdsvej	Tempotur	13 km	54	3x	10 min	T-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Tirsdag	9.	apr								
Onsdag	10.	apr	Østre Anlæg	Interval	12 km		4x	1000 m	I-Pace	2 minutters pause imellem intervallerne
Torsdag	11.	apr								
Fredag	12.	apr		Restitution	8 km					
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakke træning	Bakke træning	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:	
Onsdag	22.	maj	Nordhavnen	Fartleg	10 km	43					
Torsdag	23.	maj									
Fredag	24.	maj			Restitution		8 km				
Lørdag	25.	maj		Sparta Bakke træning	Bakke træning		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	Nordhavnen/ Konditaget Lüders	Fartleg	11 km	47				Fartleg og trappeløb	
Tirsdag	28.	maj									
Onsdag	29.	maj		Operaen	Teknik		13 km			Almindelig tempo	
Torsdag	30.	maj									
Fredag	31.	jun			Restitution		8 km				
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	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	Ryparken	Sprint	10 km	45	10x	30 sekunder	I-Pace	Pause 1 minut	
Tirsdag	4.	jun	<b>Stjerneløb</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>12 km</b>						<b>Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro</b>
Onsdag	5.	jun	Svanemøllehavnen	Fartleg	10 km				Differentieret	Badetur hvis vejret er godt	
Torsdag	6.	jun									
Fredag	7.	jun		Restitution	8 km						
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km			Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven		
Søndag	9.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	17 km				Kl. 9:30 Østerbro Stadion <b>(1. Pinsedag)</b>		
Mandag	10.	jun	Selvtræning	LSD	12 km	43			Roligt løb	<b>2. Pinsedag</b>	
Tirsdag	11.	jun									
Onsdag	12.	jun		Frederiksberg Have			14 km	3x	8 min	Tempotur	
Torsdag	13.	jun									
Fredag	14.	jun			Restitution		8 km				
Lørdag	15.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	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	Øster Allé	Interval	10 km	50	10x	200 m	I-Pace	Fokus på teknik og løbeøkonomi	
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	Major Lassens Vej	Interval	12 km		5x	5 min	I-Pace	10-20-30	
Torsdag	20.	jun									
Fredag	21.	jun		Restitution	8 km						
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 Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion		
Mandag	24.	jun	Hellerup	Tempotur	12 km	51	2x	10 min	Tempotur	Husk badetøj hvis vejret er godt	
Tirsdag	25.	jun									
Onsdag	26.	jun		Kastellet	Fartleg		10 km			Differentieret	Temposkift
Torsdag	27.	jun									
Fredag	28.	jun			Restitution		8 km				
Lørdag	29.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	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		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	1.	jul	Ryparken	Teknik	10 km	50				Teknik og fartleg
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	Svanemøllehavnen	Restitutionsløb	10 km				Roligt løb	
Torsdag	4.	jul								
Fredag	5.	jul		Restitution	8 km					
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