

1. halvår 2019 Team Middelfart



Team Middelfart er for løbere der løber 10 km på mellem 50-55 minutter, alle Spartas træningsplaner er målrettet CPH Maraton i maj og Berlin Maraton i september, men alle kan få gavn af træningen.

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

De sammenlagte uge km. er med udgangspunkt i Team Middelfarts træning og Maraton fællestræning og er anbefalet træningsmængde hvis man skal løbe Copenhagen Marathon.

Vi varmer op og afjogger i ca. 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 (Long slow distance). Vi tilpasser de forskellige pace afhængig af hvilke løbere der er med til træning. Vi deler os også op i grupper så der er plads til alle.

Se mere på Sparta Motions hjemmeside: <http://motion.sparta.dk/Træning> eller på Facebook: Sparta Team Middelfart

Trænere på holdet er Søren Christian Lassen, Hans Peter Aggebo og Sarah Ven

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	24.	dec				47,1				FASE 2 fortsat - Iltoptagelsestræning
Tirsdag	25.	dec								
Onsdag	26.	dec	Fedtførbrændingsløb	Distance	18 km				Roligt løb	Start Vedbæk Station kl.10:30
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								
Mandag	31.	dec	Ånglamark nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km	47,1				Kl. 9:30 & kl. 11:00.
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta
Onsdag	2.	jan	Margrethevej	Restitution	8 km				Roligt løb	
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	Konditaget Lüders	Trappetræning	10 km	38	4x	op / ned	Højintens træning	
Tirsdag	8.	jan								
Onsdag	9.	jan	Dybbølsbro	Interval	13 km		4x	5 min.	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	Svanemøllestranden	Interval	10 km	39	10x	30 sek.	I-Pace	
Tirsdag	15.	jan								
Onsdag	16.	jan	Stadsgraven	Interval	13 km		4x	4 min.	I-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	Øster Allé	Interval	10 km	39	10x	30 sek.	I-Pace	
Tirsdag	22.	jan								
Onsdag	23.	jan	Stockholmsgade	Interval	11 km		4x	4 min.	I-Pace	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	24.	jan				41				
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 Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan	Hellerup / Henningsens Allé	Tempotur	10 km	33	1x	10 min.	T-Pace	FASE 3 - Udholdenhed
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Gentoftegade	Tempotur	13 km		1x	15 min.	T-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
Søndag	3.	feb	Nike Marathontest 1	Konkurrence	10 km					Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	4.	feb	Maglemosevej	Restitutionsløb	10 km	44			Roligt løb	
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Operaen	Tempotur	13 km.		2x	10 min.	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 Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Klampenborgvej
Mandag	11.	feb	Fælledparken / Stadion	Teknik	10 km	46	Differentieret		Differentieret	
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Islands Brygge	Tempotur	13 km		1x	20 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 Fællestræning Søndag	Distance	23 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Damhussøen
Mandag	18.	feb	Bispebjerg Parkeringshus	Bakke træning	10 km	44	4x	op / ned	Højintens træning	
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Akvarieturen	Tempotur	12 km.		1x	15 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 Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven
Mandag	25.	feb	Nordhavn	Tempotur	11 km	47	1x	10 min.	T-Pace	
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Dyssegård	Tempotur	12 km		2x	20 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 Fællestræning Søndag	Distance	24 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehavsbakken.
Mandag	4.	mar	Mosen	Tempotur	10 km		1x	10 min.	T-Pace	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	5.	mar				42				
Onsdag	6.	mar	Cirkelbroen	Tempotur	12 km		1x	15 min.	T-Pace	
Torsdag	7.	mar								
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	FN - byen	Tempotur	11 km	39	1x	10 min.	T-Pace	
Tirsdag	12.	mar								
Onsdag	13.	mar	Omvendt Gentoftegade	Tempotur	13 km		1x	20 min.	T-Pace	
Torsdag	14.	mar								
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	Margrethevej	Restitution	8 km	48			Roligt løb	
Tirsdag	19.	mar								
Onsdag	20.	mar	Gentofte Sø	Tempotur	13 km.		1x	15 min.	T-Pace	
Torsdag	21.	mar								
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/Eremitagen	
Mandag	25.	mar	Kastellet	Test	10 km	49	1x	1700 m	I-Pace	
Tirsdag	26.	mar								
Onsdag	27.	mar	Parkovsvej	Tempotur	14 km		2x	10 min.	T-Pace	
Torsdag	28.	mar								
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	Emdrup Sø	Tempotur	10 km	49	2x	6 min.	T-Pace	
Tirsdag	2.	apr								
Onsdag	3.	apr	Frederiksberg Have	Tempotur	14 km		1x	20 min.	T-Pace	
Torsdag	4.	apr								
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	Hellerup / Henningsens Allé	Tempotur	10 km	44,1	1x	10 min	T-Pace	
Tirsdag	9.	apr								
Onsdag	10.	apr	Gyngemosen	Tempotur	13 km		1x	20 min	T-Pace	
Torsdag	11.	apr								
Fredag	12.	apr								
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:
Søndag	14.	apr	Nike Maraton Test 3	Konkurrence	21,1 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	15.	apr	Tuborg Havn	Restitutionsløb	10 km	53			Roligt løb	
Tirsdag	16.	apr								
Onsdag	17.	apr	Islands Brygge	Tempotur	13 km		1x	25 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 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	46			Roligt løb	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Tirsdag	23.	apr								FASE 4 - Nedtræning
Onsdag	24.	apr	Akvarieturen	Tempotur	12 km		1x	10 min	T-Pace	
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 Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Skovshoved	
Mandag	29.	apr	Bispebjerg Kirkegård	Distance	10 km	41			M-Pace	
Tirsdag	30.	maj								
Onsdag	1.	maj	Mosen	Distance	13 km				M-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 Fællestræning Søndag	Distance	18 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Parkovsvej	
Mandag	6.	maj	Kastellet	Test	10 km	36	1x	1700 m	I-Pace	
Tirsdag	7.	maj								
Onsdag	8.	maj	Bellahøj	Distance	11 km				M-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 Fællestræning Søndag	Distance	15 km			E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose	
Mandag	13.	maj	Tranegårdsvej	Distance	10 km	62,2			Roligt løb	
Tirsdag	14.	maj								
Onsdag	15.	maj	Kastellet/Østre Anlæg	Distance	10 km				Roligt løb	
Torsdag	16.	maj								
Fredag	17.	maj								
Lørdag	18.	maj	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	19.	maj	Telenor Copenhagen Marathon	Konkurrence	42,2 km					Kl. 9:30 fra Islands Brygge
Mandag	20.	maj	Selvtræning	Restitution	5 km	30				FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)
Tirsdag	21.	maj								
Onsdag	22.	maj	Mosen	Distance	10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	23.	maj								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
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	Stadion	Teknik	8-10 km	35			Differentieret		
Tirsdag	28.	maj									
Onsdag	29.	maj	Ørstedsparken	Interval	10 km			2x	5 min.	I-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	Stockholmsgade	Interval	10 km	39	4x	4 min	I-Pace		
Tirsdag	4.	jun	Stjerneløb	Konkurrence	12 km						Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro
Onsdag	5.	jun	Akvarieturen	Interval	12 km			2x	5 min.	I-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	Kongens Have	Interval	10 km	42	10x	30 sek.	I-Pace	(2. Pinsedag)	
Tirsdag	11.	jun									
Onsdag	12.	jun	Gyngemosen	Interval	13 km			3x	5 min	I-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	Østre Anlæg	Interval	10 km	44	6x	1 min.	I-Pace		
Tirsdag	18.	jun	CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb	Konkurrence	5 km					T-Pace	Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion
Onsdag	19.	jun	Parkowsvej	Interval	14 km			3x	5 min.	I-Pace	
Torsdag	20.	jun									
Fredag	21.	jun									
Lørdag	22.	jun	CPH WO/MENS Race	Konkurrence	5/10 km						K. 17:00 og Kl. 18:15 fra Østerbro.
Søndag	23.	jun	Maraton Fællest træning Søndag	Distance	20 km					E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	24.	jun	Konditaget	Teknik	10 km	45	4x	trappe	Differentieret		
Tirsdag	25.	jun									
Onsdag	26.	jun	Charlottenlund Travbane	Tempotur	14 km			1x	10 min.	T-Pace	
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	Kastellet	Restitution	8 km				Roligt løb		
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	Hellerup / Henningsens Allé	Restitution	10 km	50			Roligt løb	
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 Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion