

1. halvår 2019 Team Seksløberne



Træningsplanen er udarbejdet ud fra deltagelse i CPH Half eller Berlin Marathon (september) og CPH Marathon (maj) og Spartas øvrige løb. Seksløberne er et hold for dig, der kan løbe 10 km på 60-65 minutter. Antal km om ugen er lagt an på at man deltager i træningen man-, ons- og lørdag.

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

Vi varmer op og afjogger i Pace 6:50. Vi løber korte (I-Pace) intervaller fra 5:35 til 6:00. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 6:00 til 6:35. Sprinttræning (R-pace) hurtigst muligt. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 6:15 til 6:45. Vi løber LSD (E-Pace) fra 7:25 til 7:55.

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

Trænere for holdet er Bente Ege og Katharina Beckmann. Hjælpetræner Kennet Danielsen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	24.	dec	Selvtræning	Distance	8 km	36				FASE 2 fortsat - Ilooptagelsestræning	
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 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	30			Konkurrence tempo	Kl. 9:30 & kl. 11:00.	
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	3/5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta	
Onsdag	2.	jan	Hellerup	Distance	10 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	Hellerup	Interval	10 km	29	5x	200 m	I-Pace		
Tirsdag	8.	jan									
Onsdag	9.	jan	Strødamsvej	Interval	9 km			6x	Differentieret	I-Pace	Krydstræning mellem løb og svingning/planke
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	Grundtvigskirken	Interval	10 km	33	6x	400 m	I-Pace		
Tirsdag	15.	jan									
Onsdag	16.	jan	Akvarieturen	Interval	13 km			5x	1 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	Østre Anlæg	Interval	10 km	23	5x	500 m	I-pace		
Tirsdag	22.	jan									
Onsdag	23.	jan	Operaen	Interval	12 km			6x	1 min	I-Pace	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	24.	jan				32				
Fredag	25.	jan								
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Dyssegård	Distance	10 km	28			M-pace	FASE 3 - Udholdenhed
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Stadion	Interval	8 km		8x	400 m	I-Pace	Krydstræning mellem løb og svingning/planke
Torsdag	31.	feb								
Fredag	1.	feb								
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station./Dyrehaven
Søndag	3.	feb	Nike Marathontest 1	Konkurrence	10 km			Konkurrence tempo	Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads	
Mandag	4.	feb	Svanemøllen	Restitution	8 km	31			E-pace	Lette styrketræningsøvelser undervejs
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Carlsberg/Elefantporten	Tempotur	13 km		2x	1500 m	T-Pace	
Torsdag	7.	feb								
Fredag	8.	feb								
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Rigshospitalet	Trappetræning	5 km	27			Trappetræning	85 etager
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Bellahøj	Tempotur	12 km		3x	1500 m	T-Pace	
Torsdag	14.	feb								
Fredag	15.	feb								
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Langelinje	Interval	9 km	30	4x	600 m	I-Pace	
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Den grønne sti	Tempotur	11 km		2x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	21.	feb								
Fredag	22.	feb								
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Tranegårdsvej	Tempotur	10 km	30	2x	1700 m	T-Pace	
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Ryparken	Distance	10 km		4x		Differentieret	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Torsdag	28.	mar								
Fredag	1.	mar								
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Kongens Have	Tempotur	9 km	30	1x	2500 m	T-Pace	
Tirsdag	5.	mar								
Onsdag	6.	mar	Rigshospitalet	Trappetræning	5 km				Trappetræning	85 etager

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	7.	mar				24				
Fredag	8.	mar								
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Fisketorvet	Distance	13 km	33			M-pace	
Tirsdag	12.	mar								
Onsdag	13.	mar	Tuborg Havn	Tempotur	10 km		3x	1500 m	T-Pace	
Torsdag	14.	mar								
Fredag	15.	mar								
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	mar	Nike Maraton Test 2	Konkurrence	15 km			Konkurrence tempo	Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads	
Mandag	18.	mar	Søerne	Restitution	8 km	30				
Tirsdag	19.	mar								
Onsdag	20.	mar	Operaen	Interval	12 km		4x		Differentieret	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Torsdag	21.	mar								
Fredag	22.	mar								
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Stadion	Interval	10 km	32		Alternate 5x1200 m	Højintens træning	400 m half pace - 400 m 5 km pace - 400 m half pace
Tirsdag	26.	mar								
Onsdag	27.	mar	Bellahøj	Tempotur	12 km		2x	2500 m	T-Pace	Inlagt bakketræning
Torsdag	28.	mar								
Fredag	29.	mar								
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Nordhavn	Distance	10 km	30	4x	400 m	I-Pace	Krydstræning mellem løb og sjipling/planke
Tirsdag	2.	apr								
Onsdag	3.	apr	Frederiksberg Have	Tempotur	13 km		2x	3000 m	T-Pace	
Torsdag	4.	apr								
Fredag	5.	apr								
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Dyssegård	Tempotur	10 km	30	4x	1500 m	T-Pace	
Tirsdag	9.	apr								
Onsdag	10.	apr	Kastellet	Interval	10 km		3x	800 m	I-Pace	Evt. styrkeøvelser i pauserne
Torsdag	11.	apr								
Fredag	12.	apr								
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	14.	apr	Nike Maraton Test 3	Konkurrence	21,1 km			Konkurrence tempo	Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads	
Mandag	15.	apr	Svanemøllen	Restitution	8 km	30				Styrketræningsøvelser inlagt undervejs
Tirsdag	16.	apr								
Onsdag	17.	apr	Grøntlysløb	Tempotur	10 km		3x	2000 m		Vi løber ud og ser om vi kan finde påskeharen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	18.	apr				28				(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	Påskeløb (2. påskedag)	Distance	12/14/16 km	36			Roligt løb	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Tirsdag	23.	apr								FASE 4 - Nedtræning
Onsdag	24.	apr	Carlsberg/Elefantporten	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	Strødamvej	Interval	9 km	31	6x	Differentieret	I-Pace	
Tirsdag	30.	maj								
Onsdag	1.	maj	Dirch Passer/Allégade	Interval	11 km		5x	2 min	I-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	Bispebjerg Lersøparken	Bakke træning	10 km	33			Bakke træning	
Tirsdag	7.	maj								
Onsdag	8.	maj	Fisketorvet	Distance	13 km		5x	30 sek	I-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	Langelinje	Interval	9 km	59	4x	400 m	I-Pace	
Tirsdag	14.	maj								
Onsdag	15.	maj	Østre Anlæg	Distance	8 km				E-Pace	Kort tur inden CPH Marathon
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	Kongens Have	Restitution	8 km	28			E-Pace	FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)
Tirsdag	21.	maj								
Onsdag	22.	maj	Tranegårdsvej	Distance	10 km				M-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	Kastellet	Interval	10 km	28	4x	3 min	I-Pace	
Tirsdag	28.	maj								
Onsdag	29.	maj	Emdrupvej	Bakke træning	10 km				Bakke træning	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	30.	maj				30				(Kristihimmelfartsdag)
Fredag	31.	jun								
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km					
Søndag	2.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	3.	jun	Bellahøj	Distance	12 km	31	2x	1.000 m	I-Pace	Bakke træning og teknikøvelser
Tirsdag	4.	jun	Stjerneløb	Konkurrence	12 km				Konkurrence tempo	Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro
Onsdag	5.	jun	Kildevældsparken	Interval	9 km		8x	400 m	Differentieret	Krydst træning mellem løb og svingning/planke
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 Fællestræning Søndag	Distance	17 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion (1. Pinsedag)
Mandag	10.	jun	Selv træning	Interval	9 km	32	7x	1 min	I-Pace	(2. Pinsedag)
Tirsdag	11.	jun								
Onsdag	12.	jun	Akvarieturen	Distance	13 km		4x	400 m	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 Fællestræning Søndag	Distance	19 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	17.	jun	Kongens Have	Interval	9 km	31	5x	200 m	I-Pace	
Tirsdag	18.	jun	CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb	Konkurrence	5 km				Konkurrence tempo	Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion
Onsdag	19.	jun	Nordhavn	Fartleg	12 km				Differentieret	
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 Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	24.	jun	Dirch Passer/Allégade	Interval	11 km	31	5x	2 min	I-Pace	
Tirsdag	25.	jun								
Onsdag	26.	jun	Tranegårdsvej	Interval	10 km		7x	30 sek	I-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 Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	1.	jul	Kastellet	Distance	9 km	29			M-Pace	
Tirsdag	2.	jul	BMW Strandparkløbet	Konkurrence	5/10 km				Konkurrence tempo	Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand
Onsdag	3.	jul	Ørstedsparken	Interval	10 km		10x	30 sek	I-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 Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion