

# 1. halvår 2019 Team Syveren



Team "Syveren" er for løbere der kan løbe 5 km på 30-35 min. (6.00-7.00 min pr. km)

Vi arbejder med 2 typer træning, distanceløb hvor den jævne fartfommelse udvikles og fartleg hvor hurtigheden udvikles.

Vi arbejder med 2 niveauer – en for øvede løbere og en for begyndere.

Der er altid mulighed for 2 distancer 7 km eller forsætte til 9-10 km.

Vi løber generelt med et tempo på 7 min/km. Lidt langsommere i forbindelse med opvarmningen. Under fartleg løber vi lidt hurtigere, men altid i eget tempo.

Efter Begynderholdets afslutning fungerer holdet som indslusning af nye løbere.

TEAM RUN er på træningsplanen den første mandag i hver måned. Her løber holdene Team SeksEnHalv, Team Syveren og Team Øbro afsted på samme tid, på samme rute og med holdets egen hastighed. Vi laver stop på ruten, hvor der vil være mulighed for at løbe videre med det hold der passer til ens hastighed.

Læs mere på Sparta Motions hjemmeside [sparta.dk](http://sparta.dk) under 'Træning' eller på Facebook: "Sparta team Syveren"

Trænere: Magda-Lene Nielsen & Marie-Louise Ejlev

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	24.	dec				14/19 km				
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 Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	dec								
Mandag	31.	dec	Ånglarmark nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km	14/19 km				Kl. 9:30 & kl. 11:00. Uge 1
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta
Onsdag	2.	jan	Grønne sti / Nørrebro	Distance	7/10 km					
Torsdag	3.	jan								
Fredag	4.	jan								
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	Gefion / Ofelia Plads	Distance	7/10 km	14/19 km				Uge 2
Tirsdag	8.	jan								
Onsdag	9.	jan	Panum Tårnet / Søerne	Fartleg	7/9 km					
Torsdag	10.	jan								
Fredag	11.	jan								
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	Hellerup	Distance	7/12 km	14/21 km				Uge 3
Tirsdag	15.	jan								
Onsdag	16.	jan	Strødamvej	Fartleg	7/9 km					
Torsdag	17.	jan								
Fredag	18.	jan								
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	Bispebjerg	Distance	7/10 km					Uge 4

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	22.	jan				14/19 km				
Onsdag	23.	jan	Nordhavnen	Fartleg	7/9 km					
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 Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan	Emdrup Sø	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 5</b>
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Langelinie	Fartleg	7/9 km					
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	<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	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 6</b>
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Lersøparken	Fartleg	7/9 km					
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	Gefion / Ofelia Plads	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 7</b>
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Panum Tårnet / Søerne	Fartleg	7/9 km					
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	Hellerup	Distance	7/12 km	14/21 km				<b>Uge 8</b>
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Lysfestival	Distance	7/10 km					
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	Grønne sti / Nørrebro	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 9</b>
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Strødamvej	Fartleg	7/9 km					
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	TEAM RUN	Distance	7/10 km					<b>Uge 10</b>

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	5.	mar				14/19 km				
Onsdag	6.	mar	Nordhavnen	Fartleg	7/9 km					
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	Gefion / Ofelia Plads	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 11</b>
Tirsdag	12.	mar								
Onsdag	13.	mar	Panum Tårnet / Søerne	Fartleg	7/9 km					
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	<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	Emdrup Sø	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 12</b>
Tirsdag	19.	mar								
Onsdag	20.	mar	Langelinie	Fartleg	7/9 km					
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/Ermitagen	
Mandag	25.	mar	Hellerup	Distance	7/12 km	14/21 km				<b>Uge 13</b>
Tirsdag	26.	mar								
Onsdag	27.	mar	Strødamvej	Fartleg	7/9 km					
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	TEAM RUN	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 14</b>
Tirsdag	2.	apr								
Onsdag	3.	apr	Nordhavnen	Fartleg	7/9 km					
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	Grønne sti / Nørrebro	Distance	7/10 km	14/19 km				<b>Uge 15</b>
Tirsdag	9.	apr								
Onsdag	10.	apr	Panum Tårnet / Søerne	Fartleg	7/9 km					
Torsdag	11.	apr								
Fredag	12.	apr								
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakke træning	Bakke træning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	14.	apr	<b>Nike Maraton Test 3</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>21,1 km</b>			<b>E-Pace</b>	<b>Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads</b>	
Mandag	15.	apr	Hellerup	Distance	7/12 km					<b>Uge 16</b>

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	16.	apr				14/21 km				
Onsdag	17.	apr	Kirsebærtur Bispebjerg	Distance	7/10 km					
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.
<b>Mandag</b>	<b>22.</b>	<b>apr</b>	<b>Påskeløb (2. påskedag)</b>	<b>Distance</b>	<b>12/14/16 km</b>	14/19 km			<b>Roligt løb</b>	<b>Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven. Uge 17</b>
Tirsdag	23.	apr								
<b>Onsdag</b>	<b>24.</b>	<b>apr</b>	<b>BMW Cityløbet</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10 km</b>					
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	
<b>Mandag</b>	<b>29.</b>	<b>apr</b>	<b>Kastellet</b>	<b>Distance</b>	<b>7/9 km</b>	14/19 km				<b>Uge 18</b>
Tirsdag	30.	maj								
Onsdag	1.	maj	Lersøparken	Fartleg	7/9 km					
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	
<b>Mandag</b>	<b>6.</b>	<b>maj</b>	<b>TEAM RUN</b>	<b>Distance</b>	<b>7/10 km</b>	14/19 km				<b>Uge 19</b>
Tirsdag	7.	maj								
Onsdag	8.	maj	Kildevældsparken	Fartleg	7/9 km					
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	
<b>Mandag</b>	<b>13.</b>	<b>maj</b>	<b>Gefion / Ofelia Plads</b>	<b>Distance</b>	<b>7/10 km</b>	14/19 km				<b>Uge 20</b>
Tirsdag	14.	maj								
Onsdag	15.	maj	Strødamvej	Fartleg	7/9 km					
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>	
<b>Mandag</b>	<b>20.</b>	<b>maj</b>	<b>Hellerup</b>	<b>Distance</b>	<b>7/12 km</b>	14/21 km				<b>Uge 21</b>
Tirsdag	21.	maj								
Onsdag	22.	maj	HC Ørstedsparken	Fartleg	7/9 km					
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 Fællestræning Søndag	Distance	15 km				Kl. 9:30 Østerbro Stadion	
<b>Mandag</b>	<b>27.</b>	<b>maj</b>	<b>Emdrup Sø</b>	<b>Distance</b>	<b>7/10 km</b>					<b>Uge 22</b>

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	28.	maj				14/19 km				
Onsdag	29.	maj	Kastellet	Fartleg	7/9 km					
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 Fællestræning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	3.	jun	TEAM RUN	Distance	7/10 km	14/19 km				Uge 23
Tirsdag	4.	jun	Stjerneløb	Konkurrence	12 km					Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro
Onsdag	5.	jun	Kildevældsparken	Fartleg	7/9 km					
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	Grønne sti / Nørrebro	Distance	7/10 km	14/19 km				Uge 24 (2. Pinsedag)
Tirsdag	11.	jun								
Onsdag	12.	jun	HC Ørstedsparken	Fartleg	7/9 km					
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	Gefion / Ofelia Plads	Distance	7/10 km	14/19 km				Uge 25
Tirsdag	18.	jun	CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb	Konkurrence	5 km				T-Pace	Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion
Onsdag	19.	jun	Lersøparken	Fartleg	7/9 km					
Torsdag	20.	jun								
Fredag	21.	jun								
Lørdag	22.	jun	CPH WO/MENS Race	Konkurrence	5/10 km					Kl. 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	Hellerup	Distance	7/12 km	14/21 km				Uge 26
Tirsdag	25.	jun								
Onsdag	26.	jun	Strødamvej	Fartleg	7/9 km					
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	TEAM RUN	Distance	7/10 km	14/19 km				Uge 27
Tirsdag	2.	jul	BMW Strandparkløbet	Konkurrence	5/10 km					Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand
Onsdag	3.	jul	Kildevældsparken	Fartleg	7/9 km					
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	