

Sparta Team Seksløberen 2. halvår 2020



Seksløberne er et hold for dig, der løber 10 km på 60-65 minutter.

Antal km om ugen er lagt an på at man deltager i træningen mandag og onsdag.

Ved at supplere med lørdagstræning (Dyrehaven- bakker) eller søndagstræning (distance) kan man træne til Half og Marathon løb samt Spartas øvrige løb.

Træningsplanen er opdelt i 4 faser der afsluttes op mod CPH Marathon (maj) og CPH Half /Berlin Marathon (september).

FASE 1 - Basistræning (Opbygning, Styrke, Teknik)

FASE 2 - Iltoptagelse (Korte intervaller/I-Pace)

FASE 3 - Mælkesyretræning og udholdenhed (Lange intervaller/T-Pace)

FASE 4 - Ned- og vedligeholdelsestræning til konkurrence (Mindre volume-høj intensitet)

S-pace: Sprint I-pace: Interval T-pace: Tærskelinterval 1/2M-pace: Halvmarathon tempo M-pace: Marathontempo E-pace: Let løbetempo (Easy)

Vi varmer op og afjogger i roligt temp.

Vi løber korte højintense intervaller (I-Pace) fra 5:35 til 6:00.

Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 6:00 til 6:30.

Sprinttræning (S-pace) løbes individuelt hurtigst muligt.

Vi løber distanceer (M-Pace) fra 6:15 til 6:45.

Lange distanser til bl.a Marathon (E-Pace) anbefales at opstarte i op til 20% langsommere end "normal" tempo således at man kan tale undervejs.

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

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

Træner for holdet er Marie-Louise Ejlev, Pia Graan, Gitte Tjørnelund

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	22.	jun	Kildevældsparken	Interval	8K	17	5	400 m	Differentieret	Styrketræning som aktiv restitution	
Tirsdag	23.	jun									
Onsdag	24.	jun	Gavmalerier Nordvest	Distance	9 km				T-Pace		
Torsdag	25.	jun									
Fredag	26.	jun									
Lørdag	27.	jun	Bakke/Trail Træning	Skovtræning					Højintens træning		
Søndag	28.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	29.	jun	Nordhavn Troldejagt	Interval	9/12 km	21	4x	3 min	I-Pace	FASE 2 - Iltoptagelse (Korte intervaller/I-Pace)	
Tirsdag	30.	jun									
Onsdag	1.	jul	Mosen	Distance	9 km				T-Pace	Sommer fælles spising på Pixi	
Torsdag	2.	jul									
Fredag	3.	jul									
Lørdag	4.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning					Højintens træning		
Søndag	5.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	6.	jul	Ørstedsparken	Interval	10 km	22	4x	450m	Differentieret	2 min pause imellem	
Tirsdag	7.	jul									
Onsdag	8.	jul	Ofelia Plads / Kongens Have	Interval	10/12 km			6x	300m	I-Pace	75 m roligt løb imellem
Torsdag	9.	jul									
Fredag	10.	jul									
Lørdag	11.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning		
Søndag	12.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	13.	jul	Stødamsvej	Interval	9 km	21	5x	Differentieret	Differentieret	pyramide 200-400-600-400-200, 3 min pause imellem	
Tirsdag	14.	jul									
Onsdag	15.	jul	Akvarietuen	Tempotur	10/12 km			2x	10 min	I-Pace	
Torsdag	16.	jul									
Fredag	17.	jul									
Lørdag	18.	jul	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning		
Søndag	19.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	20.	jul	Langelinie	Fartleg	10 km	20	6x	Differentieret	S-Pace	<i>Mikael ferietræner</i>	
Tirsdag	21.	jul									
Onsdag	22.	jul	Den grønne sti Nørrebro	Distance	10 km				T-Pace	<i>Mikael ferietræner</i>	
Torsdag	23.	jul									

Lørdag	12.	sep	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km			Højintens træning		
Søndag	13.	sep	Copenhagen Half Marathon	Konkurrence	21,1 km			1/2M-Pace	AFLYST	
Mandag	14.	sep	Østerbro Rundt	Restitution	8/10 km	22		Rolig løb		
Tirsdag	15.	sep								
Onsdag	16.	sep	Akvarieturen	Tempotur	10/12 km		4x	3 min	I-Pace	
Torsdag	17.	sep								
Fredag	18.	sep								
Lørdag	19.	sep	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	20.	sep	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA			Rolig løb		
Mandag	21.	sep	Klubmesterskab	Konkurrence	10 km	22		T-Pace	Fælledparken	
Tirsdag	22.	sep	Klubmesterskab	Konkurrence	10 km				T-Pace	Fælledparken
Onsdag	23.	sep	Operaen		12 km		4x	500 m	I-Pace	
Torsdag	24.	sep								
Fredag	25.	sep								
Lørdag	26.	sep	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	27.	sep	HCA Marathon	Konkurrence	42,2 km			M-Pace		
Mandag	28.	sep	Stadion	Teknik	10 km	22		Differentieret	FASE 1 - Basis træning (Opbygning, Styrke, Teknik) Teknik øvelser	
Tirsdag	29.	sep								
Onsdag	30.	sep	Carlsberg	Tempotur	12 km		4x	500 m	I-Pace	
Torsdag	1.	okt								
Fredag	2.	okt								
Lørdag	3.	okt	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	4.	okt	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA			Rolig løb		
Mandag	5.	okt	Nordhavn	Trappetræning	10 km	23	3x	6 etager	Differentieret	Trappetræning ved Konditaget Lüders
Tirsdag	6.	okt								
Onsdag	7.	okt	Cirkelbroen	Interval	10/13 km		3x	4 min	I-Pace	
Torsdag	8.	okt								
Fredag	9.	okt								
Lørdag	10.	okt	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	11.	okt	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA			Rolig løb		
Mandag	12.	okt	Kastellet	Interval	10	22	4x	500 m	I-Pace	Teknik øvelser
Tirsdag	13.	okt								
Onsdag	14.	okt	Akvarieturen	Tempotur	10/12 km		4x	3 min	Tempotur	
Torsdag	15.	okt								
Fredag	16.	okt								
Lørdag	17.	okt	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	18.	okt	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA			Rolig løb		
Mandag	19.	okt	Lersøparken	Fartleg	10 km	23	4x	Differentieret	Højintens træning	Teknik øvelser
Tirsdag	20.	okt								
Onsdag	21.	okt	Islandsbrygge	Distance	10/13 km				T-Pace	
Torsdag	22.	okt								
Fredag	23.	okt								
Lørdag	24.	okt	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	25.	okt	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA			Rolig løb		
Mandag	26.	okt	Stadion	Teknik	10 km	20		Differentieret	Teknik øvelser	
Tirsdag	27.	okt								
Onsdag	28.	okt	Grønt lys løb	Distance	10 km				T-Pace	
Torsdag	29.	okt								
Fredag	30.	okt								
Lørdag	31.	okt	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km				Højintens træning	
Søndag	1.	nov	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA			Rolig løb		
Mandag	2.	nov	Magrethevej	Teamrun	8,5/10 km			Rolig løb	Teamrun med 5:45 (EM), 6:00, 6:30, 7:00, 7:30 (Øbro)	
Tirsdag	3.	nov								

Onsdag	4.	nov	Fisketorvet	Tempotur	10/13 km	23	4x	7 min	T-Pace		
Torsdag	5.	nov									
Fredag	6.	nov									
Lørdag	7.	nov	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	22			Højintens træning		
Søndag	8.	nov	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	9.	nov	Grundtvigskirken	Interval	10 km		4x	400 m	I-Pace		FASE 2 - Iltoptagelse (Korte intervaller/I-Pace)
Tirsdag	10.	nov									
Onsdag	11.	nov	Hellerup	Distance	10/12 km	22	4x	7 min	T-Pace		<i>(M-L løber ikke)</i>
Torsdag	12.	nov									
Fredag	13.	nov									
Lørdag	14.	nov	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	23			Højintens træning		
Søndag	15.	nov	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	16.	nov	Panum tårnet	Farlæg	10 km		3x	900 m	Differentieret		
Tirsdag	17.	nov									
Onsdag	18.	nov	Gentofte sø	Tempotur	13 km	23	4x	500 m	T-Pace		
Torsdag	19.	nov									
Fredag	20.	nov									
Lørdag	21.	nov	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	23			Højintens træning		
Søndag	22.	nov	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	23.	nov	Strødsvej	Interval	10 km		6x	Differentieret	Differentieret		<i>pyramide 200-400-600, 3 min pause imellem</i>
Tirsdag	24.	nov									
Onsdag	25.	nov	Fisketorvet	Tempotur	13 km	23	5x	3 min	I-Pace		
Torsdag	26.	nov									
Fredag	27.	nov									
Lørdag	28.	nov	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	22			Højintens træning		
Søndag	29.	nov	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	30.	nov	Nordhavnen	Interval	10 km		4x	450 m	Differentieret		2 min pause imellem
Tirsdag	1.	dec									
Onsdag	2.	dec	Cirkelbroen	Interval	12 km	22	5x	500 m	I-Pace		
Torsdag	3.	dec									
Fredag	4.	dec									
Lørdag	5.	dec	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	20			Højintens træning		
Søndag	6.	dec	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	7.	dec	Langelinie	Farlæg	10 km		6x	200 m	S-Pace		
Tirsdag	8.	dec									
Onsdag	9.	dec	Grønne sti Nørrebro	Interval	10 km	20			T-Pace		<i>(Ebleskiver :)</i>
Torsdag	10.	dec									
Fredag	11.	dec									
Lørdag	12.	dec	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	23			Højintens træning		
Søndag	13.	dec	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	14.	dec	Emdrup Sø	Interval	11 km		4 x	1200 m	Differentieret		4 x ture op/ned med 2 min pause imellem
Tirsdag	15.	dec									
Onsdag	16.	dec	Operaen		12 km	23	4x	500 m	I-Pace		
Torsdag	17.	dec									
Fredag	18.	dec									
Lørdag	19.	dec	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km	7			Højintens træning		
Søndag	20.	dec	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA				Rolig løb		
Mandag	21.	dec	Nissehueløbet	Socialløb	5-7 km					Rolig løb	
Tirsdag	22.	dec									
Onsdag	23.	dec	Egen valgfri tur								Man bestemmer sel distance og rute - GOD JUL
Torsdag	24.	dec									
Fredag	25.	dec									
Lørdag	26.	dec	Fedforbrændingsløb	Udholdenhed	18 km				Rolig løb		Kl 10.00 på Vedbæk Station kl 10.00 og så løber vi tilbage til Østerbro

Søndag	27.	dec	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA	18			Rolig løb		
Mandag	28.	dec	Den grønne sti	Distance	10 km			5x	1 min	I-Pace	
Tirsdag	29.	dec									
Onsdag	30.	dec	Hellerup	Restitution	8 km					Rolig løb	
Torsdag	31.	dec	Ånglamark nytårsløbet	Konkurrence	10 km					T-Pace	
Fredag	1.	jan	Tømmermandsløb	Restitution	3-5 km					Rolig løb	Kl 14.00 mødes ved klubben og løbes i Fælledparken
Lørdag	2.	jan	Bakke/Trail Træning	Skovtræning	12 km					Højintens træning	
Søndag	3.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	TBA					Rolig løb	