

Sparta Team High Five 2. halvår 2021



De fleste der løber på holdet klarer 5 km på 21-24 min, 10 km på 45-50 min, Halvmarathon på 1:34 - 1:45 og et Marathon på 3:20 - 3:50. Se den komplette træningsplan på holdets facebook. Træningsplanen er tilrettelagt efter Spartas løb.

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

S-pace: Sprint I-pace: Interval T-pace: Tærskelinterval 1/2M-pace: Halvmarathon tempo M-pace: Marathontempo E-pace: Let løbetempo (Easy) AT-pace: Maksimale tempo ved 1 times løb AR-pace: Aktiv restitution - jog

Paces: S-pace: A=3:43 B=4:03 C=4:15. I-pace: A=4:00 B=4:18 C=4:30. T-pace: A=4:20 B=4:30 C=4:40. AT-pace: A=4:28 B=4:39 C=4:56. 1/2M-pace: A=4:36 B=4:54 C=5:10. M-pace: A=4:36 B=4:57 C=5:17. E-pace: A=5:24 B=5:48 C=6:04 AR-pace: 6:00-6:30 (3 pacegrupper: A, B, C)

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

Trænere: Henrik Rentoft Larsen, Michael Mariendal og Rikke Lunau Storm

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	28.	jun				58				FASE 2 - Iltoptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	29.	jun	Flådestationen	Iltoptagelse	10 km		5x	400 m	I-Pace	https://www.plotaroute.com/route/1593695
Onsdag	30.	jun	Strandparkløbet	Konkurrence	10 km					
Torsdag	1.	jul	Svanemøllen	Restitution	12 km		Pacevariation		Differentieret	https://www.plotaroute.com/route/941046
Fredag	2.	jul								
Lørdag	3.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace	
Søndag	4.	jul	Fælles træning	Distance	19 km				E-Pace	
Mandag	5.	jul				63				
Tirsdag	6.	jul	Renden & stranden	Iltoptagelse	14 km		5x	3 min	I-Pace	https://www.plotaroute.com/route/1461925
Onsdag	7.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace	
Torsdag	8.	jul	Akvarieturen	Udholdenhed	13 km		Ramp up	3K+2K+1K	Højintens træning	https://www.plotaroute.com/route/729481
Fredag	9.	jul								
Lørdag	10.	jul	Stadion	Iltoptagelse	10 km				I-Pace	
Søndag	11.	jul	Fælles træning	Distance	19 km				E-Pace	
Mandag	12.	jul				62				
Tirsdag	13.	jul	Østre anlæg	Iltoptagelse	12 km		7x	650 m	I-Pace	https://www.plotaroute.com/route/851532
Onsdag	14.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace	
Torsdag	15.	jul	Kenyapas Fælledparken	Udholdenhed	13 km		20x	2 min	Højintens træning	https://www.plotaroute.com/route/1594173
Fredag	16.	jul								
Lørdag	17.	jul	Stadion	Iltoptagelse	10 km				I-Pace	
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km				E-Pace	
Mandag	19.	jul				64				
Tirsdag	20.	jul	Lersøparken	Iltoptagelse	13 km		Ramp up	2K+2K+2K	Højintens træning	https://www.plotaroute.com/route/744784
Onsdag	21.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace	
Torsdag	22.	jul	Bellahøj	Iltoptagelse	14 km		Ramp down	4x3+2+1+2 min	Højintens træning	https://www.plotaroute.com/route/729490
Fredag	23.	jul								
Lørdag	24.	jul	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace	
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km				E-Pace	
Mandag	26.	jul				56				
Tirsdag	27.	jul	Nordhavnen	Iltoptagelse	13 km		5x	1000 m	I-Pace	https://www.plotaroute.com/route/872500
Onsdag	28.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace	
Torsdag	29.	jul	Øster Allé	Iltoptagelse	10 km		10x	200 m	I-Pace	https://www.plotaroute.com/route/729449
Fredag	30.	jul								
Lørdag	31.	jul	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace	
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km				E-Pace	Mulighed for forlængelse til 20km.
Mandag	2.	aug							Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)	

Onsdag	3.	nov	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km			AR-pace	
Torsdag	4.	nov	Bellahøj	Iltoptagelse	14 km		6x	2 min	I-Pace https://www.plotaroute.com/route/729490
Fredag	5.	nov							
Lørdag	6.	nov	Kenyapas	Udholdenhed					AT-pace
Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	8.	nov							
Tirsdag	9.	nov	Skovshoved	Iltoptagelse	15 km		Ramp up	5x2+2+2 min	Højintens træning https://www.plotaroute.com/route/915673
Onsdag	10.	nov	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace
Torsdag	11.	nov	Magrethevej	Iltoptagelse	13 km		4x	850 m	I-Pace https://www.plotaroute.com/route/1598191
Fredag	12.	nov							
Lørdag	13.	nov	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	15.	nov							
Tirsdag	16.	nov	Henningsens Allé	Iltoptagelse	13 km		4x4	30-20-10	Differentieret https://www.plotaroute.com/route/783518
Onsdag	17.	nov	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace
Torsdag	18.	nov	Nordhavnen	Iltoptagelse	11 km		3x	850 m	I-Pace https://www.plotaroute.com/route/841145
Fredag	19.	nov							
Lørdag	20.	nov							
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	22.	nov							
Tirsdag	23.	nov	Frihavnen	Restitutionsløb	11 km		Fartleg		Differentieret https://www.plotaroute.com/route/847958
Onsdag	24.	nov							
Torsdag	25.	nov	Gentofte	Restitutionsløb	11 km				Rolig løb https://www.plotaroute.com/route/850717
Fredag	26.	nov							
Lørdag	27.	nov	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	29.	nov							
Tirsdag	30.	nov	Gentofte Hospital	Iltoptagelse	14 km		Ramp down	5x3+2+1+2 min	Højintens træning https://www.plotaroute.com/route/1291115
Onsdag	1.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace
Torsdag	2.	dec	Renden og Gentofte	Iltoptagelse	15 km		30x	200 m	I-Pace https://www.plotaroute.com/route/1369635
Fredag	3.	dec							
Lørdag	4.	dec	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	6.	dec							
Tirsdag	7.	dec	Langelinie	Iltoptagelse	11 km		4x	800 m	I-Pace https://www.plotaroute.com/route/936252
Onsdag	8.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace
Torsdag	9.	dec	Skovshoved	Iltoptagelse	15 km		Grusgrav	5x1500 m	Højintens træning https://www.plotaroute.com/route/915673
Fredag	10.	dec							
Lørdag	11.	dec	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	13.	dec							
Tirsdag	14.	dec	Nordhavnen	Iltoptagelse	11 km		3x	1000 m	I-Pace https://www.plotaroute.com/route/841145
Onsdag	15.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb	7 km				AR-pace
Torsdag	16.	dec	Islands Brygge	Iltoptagelse	13 km		Ramp up	2x 2000 m	Højintens træning https://www.plotaroute.com/route/1371021
Fredag	17.	dec							
Lørdag	18.	dec	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace

Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	20.	dec							
Tirsdag	21.	dec	Bernstorffsvej	Udholdenhed	14 km		2x	3000 m	Højintens træning https://www.plotaroute.com/route/1344394
Onsdag	22.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb					AR-pace
Torsdag	23.	dec	Vangede	Iltoptagelse	13 km		Pyramide	5x1000 m	Højintens træning https://www.plotaroute.com/route/850739
Fredag	24.	dec							
Lørdag	25.	dec							
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance					E-Pace
Mandag	27.	dec							
Tirsdag	28.	dec	Akvarieturen vej	Restitutionsløb	13 km		Pacevariation		Differentieret https://www.plotaroute.com/route/742065
Onsdag	29.	dec							
Torsdag	30.	dec	Lyngbyvej-Renden	Restitutionsløb	12 km				Rolig løb https://www.plotaroute.com/route/1108760
Fredag	31.	dec							
Lørdag	1.	dec	Kenyapas	Udholdenhed	10 km				AT-pace
Søndag	2.	dec	Fælles træning	Distance					E-Pace