

## Sparta Team Middelfart 2. halvår 2021



Team Middelfart er for løbere der løber 10 km på mellem 50-55 minutter, alle Spartas træningsplaner er målrettet CPH Maraton i maj og CPH Half, HCA Maraton og Berlin Maraton i september, men alle der vil holde en god form kan få gavn af træningen. På vores lange ture er der mulighed for en afkortet tur.

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 fællestøtning og er anbefalet træningsmængde hvis man skal løbe Copehagen Marathon. Efter Cph. Marathon følges HalvMarathon Fællestøtning, hvor der endnu ikke er angivet uge km, derfor er dette illustreret med et +.

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 og Hans Peter Aggebo

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km	39 km				Mulighed for forlængelse til 20km.
Mandag	2.	aug	Tuborg Havn	Interval	10 km		10x	300 m	Intervaller	<b>Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)</b>
Tirsdag	3.	aug								
Onsdag	4.	aug	Akvarieturen	Tempotur	12 km		1x	10 min.	Tempotur	
Torsdag	5.	aug								
Fredag	6.	aug								
Lørdag	7.	aug								
Søndag	8.	aug	Fælles træning	Distance	17 km	41 km				Mulighed for forlængelse til 21km.
Mandag	9.	aug	Nordhavstippen	Interval + terræn	11 km		6x	1 min	Intervaller	
Tirsdag	10.	aug								
Onsdag	11.	aug	Gentofte sø	Tempotur	13 km		1x	15 min	Tempotur	
Torsdag	12.	aug								
Fredag	13.	aug								
Lørdag	14.	aug								
Søndag	15.	aug	Fælles træning	Distance	17 km	41 km				Mulighed for forlængelse til 21km.
Mandag	16.	aug	Konditaget	Trappetræning	10 km		6x	op og ned	Højintens træning	
Tirsdag	17.	aug								
Onsdag	18.	aug	Gentoftegade	Tempotur	13 km		1x	15 min	Tempotur	
Torsdag	19.	aug								
Fredag	20.	aug								
Lørdag	21.	aug								
Søndag	22.	aug	Fælles træning	Distance	18 km	42 km				Mulighed for forlængelse til 22km.
Mandag	23.	aug	Østre Anlæg	Interval	10 km		8x	200 meter	Intervaller	
Tirsdag	24.	aug								
Onsdag	25.	aug	Degnemosen	Tempo + interval	13 km			1x10 min og 6x1 min		
Torsdag	26.	aug								
Fredag	27.	aug								
Lørdag	28.	aug								
Søndag	29.	aug	Fælles træning	Distance	19 km	42 km				Mulighed for forlængelse til 23km.
Mandag	30.	aug	Øster Alle	Interval	9 km		10x	30 sek.	Intervaller	<b>Fase 4 - Nedtræning (Mindre distance - Fortsat høj intensitet)</b>
Tirsdag	31.	aug								
Onsdag	1.	sep	Frederiksberg Have	Tempotur	13 km		1x	20 min	Tempotur	
Torsdag	2.	sep								
Fredag	3.	sep								
Lørdag	4.	sep								
Søndag	5.	sep	Fælles træning	Distance	19 km	42 km				Mulighed for forlængelse til 23km.
Mandag	6.	sep	Tuborg Havn	Interval	10 km		10x	300 m	Intervaller	

Tirsdag	7.	sep	DHL stafetten	Konkurrence	5 km	35 km				
Onsdag	8.	sep	Gyngemosen		13 km		1x	20 min	Tempotur	
Torsdag	9.	sep								
Fredag	10.	sep								
Lørdag	11.	sep								
Søndag	12.	sep	Fælles træning	Distance	12 km					
Mandag	13.	sep	Henningsens Allé	Distance	10 km	41,1 km			Almindelig tempo	
Tirsdag	14.	sep								
Onsdag	15.	sep	Mosen	Restitution	10 km				Rolig løb	
Torsdag	16.	sep								
Fredag	17.	sep								
Lørdag	18.	sep								
Søndag	19.	sep	CPH Half Marathon	Konkurrence	21,1 km				Øster Allé. kl. 11:15.	
Mandag	20.	sep	Magrethevej	Restitution	8 km	20 km			Rolig løb	<b>FASE 1 - Opbygning (Fokus på styrke, teknik &amp; grundtræning)</b>
Tirsdag	21.	sep								
Onsdag	22.	sep	Metrotur	Distance	12 km				Almindelig tempo	Husk rejsekort
Torsdag	23.	sep								
Fredag	24.	sep								
Lørdag	25.	sep								
Søndag	26.	sep	Fælles træning	Restitution						
Mandag	27.	sep	Grønnegårdsvej	Interval og teknik	10 km	47 km	4x	1 min	Intervaller	
Tirsdag	28.	sep								
Onsdag	29.	sep	Akvarieturen	Tempotur	12 km		1x	10 min	Tempotur	
Torsdag	30.	sep								
Fredag	1.	okt								
Lørdag	2.	okt								
Søndag	3.	okt	Fælles træning	Distance	25 km					
Mandag	4.	okt	Tuborg Havn	Interval	10 km		10x	300 meter	Intervaller	
Tirsdag	5.	okt								
Onsdag	6.	okt	Lang mosetur	Tempotur	14 km		2x	10 min	Tempotur	
Torsdag	7.	okt								
Fredag	8.	okt								
Lørdag	9.	okt								
Søndag	10.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	11.	okt	Grundtvigskirken	Interval	10 km		6x	200 meter	Intervaller	
Tirsdag	12.	okt								
Onsdag	13.	okt	Parkowsvej	Tempotur	14 km		2x	10 min	Tempotur	
Torsdag	14.	okt								
Fredag	15.	okt								
Lørdag	16.	okt								
Søndag	17.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	18.	okt	Lersøparken	Interval	10 km		4x	4 min	Intervaller	
Tirsdag	19.	okt								
Onsdag	20.	okt	Nordhavn	Interval	12 km		4x	5 min	Intervaller	
Torsdag	21.	okt								
Fredag	22.	okt								
Lørdag	23.	okt								
Søndag	24.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	25.	okt	Konditaget	Trappetræning	9 km	4x	op og ned	Højintens træning		

Tirsdag	26.	okt							
Onsdag	27.	okt	Travbanen	Tempotur	14 km		2x	10 min	Tempotur
Torsdag	28.	okt							
Fredag	29.	okt							
Lørdag	30.	okt							
Søndag	31.	okt	Fælles træning	Distance					
Mandag	1.	nov	Tuborg Havn	Interval	10 km		10x	300 meter	Intervaller
Tirsdag	2.	nov							<b>FASE 2 - Iloptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)</b>
Onsdag	3.	nov	Gentoftegade	Tempotur	13 km		2x	10 min	Tempotur
Torsdag	4.	nov							
Fredag	5.	nov							
Lørdag	6.	nov							
Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	8.	nov	Øster Alle	Interval	9 km		10x	30 sek	Intervaller
Tirsdag	9.	nov							
Onsdag	10.	nov	Bellahøj	Interval	13 km		4x	5 min	Intervaller
Torsdag	11.	nov							
Fredag	12.	nov							
Lørdag	13.	nov							
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	15.	nov	Langelinje	Interval	10 km		10x	30 sek	Intervaller
Tirsdag	16.	nov							
Onsdag	17.	nov	Operaen	Tempotur	13 km		1x	15 min	Tempotur
Torsdag	18.	nov							
Fredag	19.	nov							
Lørdag	20.	nov							
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	22.	nov	Dyssegård	Interval	10 km		5x	2 min	Intervaller
Tirsdag	23.	nov							
Onsdag	24.	nov	Gentofte Sø	Tempotur	13 km		1x	15 min	Tempotur
Torsdag	25.	nov							
Fredag	26.	nov							
Lørdag	27.	nov							
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	29.	nov	Stockholmsgade	Interval	10 km		4x	4 min	Intervaller
Tirsdag	30.	nov							
Onsdag	1.	dec	Islands Brygge	Tempotur	13 km		1x	15 min	Tempotur
Torsdag	2.	dec							
Fredag	3.	dec							
Lørdag	4.	dec							
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	6.	dec	Tuborg Havn	Interval	10 km		10x	300 meter	Intervaller
Tirsdag	7.	dec							
Onsdag	8.	dec	Akvarieturen	Tempotur	12 km		1x	10 min	Tempotur
Torsdag	9.	dec							
Fredag	10.	dec							
Lørdag	11.	dec							
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	13.	dec	Grønnegårdsvej	Interval	10 km		6x	1 min	Intervaller

Tirsdag	14.	dec							
Onsdag	15.	dec	Højbro Plads/Gløg	Restitutionsløb	10 km			Rolig løb	
Torsdag	16.	dec							
Fredag	17.	dec							
Lørdag	18.	dec							
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	20.	dec	Strødamsvej	Interval	11 km	Differentieret	Differentieret	Differentieret	
Tirsdag	21.	dec							
Onsdag	22.	dec	Gentoftegade	Tempotur	13 km	2x	10 min	Tempotur	
Torsdag	23.	dec							
Fredag	24.	dec							
Lørdag	25.	dec							
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	27.	dec	Hellerup	Distance	10 km			Almindelig tempo	
Tirsdag	28.	dec							
Onsdag	29.	dec	FN-Byen	Distance	11 km			Almindelig tempo	
Torsdag	30.	dec							
Fredag	31.	dec							
Lørdag	1.	dec							
Søndag	2.	dec	Fælles træning	Distance					