

Sparta Team Easy Run 2. halvår 2021



For at løbe på TER skal man kunne løbe 10 km på mellem 40 og 45 minutter

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

Signaturforklaring: AK= Aerob kapacitet: E-pace (65-75% af maks puls). M-pace (75-85% af maks puls). AE=Aerob effekt: T-pace (80-90% af maks puls). I-pace (90-95% af maks puls).

Paces: S-Pace (Sprint)= 3:05/3:15/3:25/3:32. I-Pace (Interval)= 3:50/4:00/4:10/4:20. T-Pace (tempo)=4:10/4:20/4:30/4:40. M-Pace (Marathon)=4:25/4:35/4:50/5:05. E-Pace (Easy)=5:10/5:25/5:35/5:55. Opvarmning og afjog = 5:10-5:25

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

Trænere: Peter Monsson og Sabine Weinrich Holm Hansen. Hjælpetræner: Søren Theodorsen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	28.	jun				43 km				FASE 2 - Iltoptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	29.	jun	Svanemøllevej	Interval	13 km		4x	4 min	I-Pace	Ud og hjem intervaller
Onsdag	30.	jun	Strandparkløbet	Konkurrence	10 km					
Torsdag	1.	jul	Hellerup	Fartleg	10 km				I-Pace	
Fredag	2.	jul		Restitution						
Lørdag	3.	jul								
Søndag	4.	jul	Selvtræning	Distance	10 km				E-Pace	2x 10 min i ½ M-Pace
Mandag	5.	jul				49 km				
Tirsdag	6.	jul	Fælledparken	Interval	12 km		Differentieret	Differentieret	I-Pace	Pyramide intervaller 2-3-4-5-4-3-2 min. Pasiv rest 1-2 min
Onsdag	7.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km				E-Pace	
Torsdag	8.	jul	Utterslev mose	Tempotur	15 km		3x	Differentieret	Differentieret	4 km MP, 2 km ½MP, 2km AT - 2 min aktiv rest
Fredag	9.	jul	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	10.	jul								
Søndag	11.	jul	Selvtræning	Distance	12 km				E-Pace	2x 10 min i ½ M-Pace
Mandag	12.	jul				53 km				
Tirsdag	13.	jul	Juliane Marievej	Interval	13 km		6x	800 m	I-Pace	2 min passiv rest
Onsdag	14.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km				E-Pace	
Torsdag	15.	jul	Utterslev mose	Fartleg	15 km		3x	2000 m	T-Pace	Differentieret (+5 sek, +0 sek, -5 sek): 4 min aktiv restituton
Fredag	16.	jul	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	17.	jul								
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	15 km				E-Pace	2x 10 min i ½ M-Pace
Mandag	19.	jul				53 km				
Tirsdag	20.	jul	Bispebjerg Lersøparken	Interval	13 km		5x	900 m	I-Pace	2½ passiv rest
Onsdag	21.	jul	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km				E-Pace	
Torsdag	22.	jul	Hellerup	Fartleg	13 km				I-Pace	Stjerneløb i mindelunden
Fredag	23.	jul	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	24.	jul								
Søndag	25.	jul	Selvtræning	Distance	17 km				E-Pace	3x 10 min i ½ M-Pace
Mandag	26.	jul				40 km				Restitutionsuge
Tirsdag	27.	jul	Utterslev mose	Tempotur	13 km		3x	2000 m	T-Pace	500 m aktiv rest
Onsdag	28.	jul		Restitution						
Torsdag	29.	jul	Gentofte Sø	Tempotur	15 km		2x	4000 m	T-Pace	2 min passiv rest
Fredag	30.	jul		Restitution						
Lørdag	31.	jul								
Søndag	1.	aug	Selvtræning	Distance	12 km				E-Pace	2x 10 min i ½ M-Pace
Mandag	2.	aug								Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)

Søndag	19.	sep	CPH Half Marathon	Konkurrence	21,1 km					Øster Allé. kl. 11:15.
Mandag	20.	sep				27 km				FASE 1 - Opbygning (Fokus på styrke, teknik & grundtræning)
Tirsdag	21.	sep	Kildevældsparken	Restitutionsløb	7 km				E-Pace	
Onsdag	22.	sep		Restitution						
Torsdag	23.	sep	Ørstedsparken	Teknik	10 km		6x	100 m	E-Pace	Bakketræning
Fredag	24.	sep		Restitution						
Lørdag	25.	sep								
Søndag	26.	sep	Fælles træning	Restitution	10 km				E-Pace	
Mandag	27.	sep				37 km				
Tirsdag	28.	sep	Langelinie	Teknik	10 km				E-Pace	Teknik
Onsdag	29.	sep		Restitution						
Torsdag	30.	sep	Konditaget Lüders	Trappetræning	10 km				Højintens træning	
Fredag	1.	okt	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	2.	okt								
Søndag	3.	okt	Fælles træning	Distance	12 km				E-Pace	
Mandag	4.	okt				39 km				
Tirsdag	5.	okt	Akvarieturen	Tempotur	12 km		2x	1500 m	T-Pace	1 km aktiv restitution
Onsdag	6.	okt		Restitution						
Torsdag	7.	okt	Stadion	Test	10 km		1x	3000 m	I-Pace	
Fredag	8.	okt	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	9.	okt								
Søndag	10.	okt	Fælles træning	Distance	12 km				E-Pace	
Mandag	11.	okt				38 km				
Tirsdag	12.	okt	Øster Allé	Fartleg	10 km		5x	200 m	I-Pace	Stafet
Onsdag	13.	okt		Restitution						
Torsdag	14.	okt	Utterslev mose	Tempotur	13 km		3x	2000 m	Differentieret	M-pace, 1/2M-pace, T-pace
Fredag	15.	okt	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	16.	okt								
Søndag	17.	okt	Fælles træning	Distance	10 km				E-Pace	
Mandag	18.	okt				44 km				
Tirsdag	19.	okt	Strødamvej	Interval	13 km		7x	Pyramide	I-Pace	Pyramide intervaller, aktiv rest. 250 m
Onsdag	20.	okt	Selvtræning	Restitutionsløb						
Torsdag	21.	okt	Akvarieturen	Tempotur	13 km		2x	3000 m	T-Pace	1 km aktiv restitution
Fredag	22.	okt	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	23.	okt								
Søndag	24.	okt	Fælles træning	Distance	13 km				E-Pace	
Mandag	25.	okt				45 km				
Tirsdag	26.	okt	Frihavnen	Interval	10 km		4x	1000 m	I-Pace	AE: Passiv rest. 2 min.
Onsdag	27.	okt	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km				E-Pace	AK
Torsdag	28.	okt	Fælledparken	Fartleg	10 km				I-Pace	AE: Opvarm med teknik
Fredag	29.	okt	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	30.	okt								
Søndag	31.	okt	Fælles træning	Distance	15 km				E-Pace	
Mandag	1.	nov				47 km				FASE 2 - Iltoptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	2.	nov	Stadion	Interval	10 km		5x	800 m	I-Pace	AE: 2 min passiv rest. Opvarm med teknik.
Onsdag	3.	nov	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km				E-Pace	AK
Torsdag	4.	nov	Lersø Park Allé	Interval	12 km		4x	1200 m	I-Pace	AE: 2 min. passiv rest. Opvarm med teknik.

Fredag	5.	nov	Søerne	Restitutionsløb	5 km				Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners	
Lørdag	6.	nov									
Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance	15 km				E-Pace		
Mandag	8.	nov				33 km				Restitutionsuge	
Tirsdag	9.	nov	Strødamvej	Fartleg	13 km		7x	Pyramide	I-Pace		AE: Pyramide intervaller. Aktiv rest. 250 m
Onsdag	10.	nov		Restitution							AK:
Torsdag	11.	nov	Tuborg Havn	Fartleg	10 km				I-Pace		AE.
Fredag	12.	nov		Restitution							
Lørdag	13.	nov									
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance	10 km					E-Pace	
Mandag	15.	nov				50 km					
Tirsdag	16.	nov	Emdrup vænge	Interval	12 km		6x	Pyramide	I-Pace		AE:600m, 660m, 730m/passiv rest 1 -1 1/4 - 1½ min
Onsdag	17.	nov	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km					E-Pace	
Torsdag	18.	nov	Stadion	Interval	13 km		6x	Pyramide	I-Pace		AE:2x2min, 2x3min, 2x4min - pause 1/2 tid
Fredag	19.	nov	Søerne	Restitutionsløb	5 km					E-Pace	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	20.	nov									
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance	15 km					E-Pace	
Mandag	22.	nov				54 km					
Tirsdag	23.	nov	Skovshoved	Tempotur	16 km		3x	2000 m	T-Pace		AE:Diff. Pace: +5 sek, +0 sek, -5 sek/Rest. 1000m
Onsdag	24.	nov	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km					E-Pace	AK
Torsdag	25.	nov	Ørstedsparken	Interval	13 km		5x	1000 m	I-Pace		AE:Passiv rest 2 min. Opvarm med teknik
Fredag	26.	nov	Søerne	Restitutionsløb	5 km					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	27.	nov									
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance	15 km					E-Pace	
Mandag	29.	nov				50 km					
Tirsdag	30.	nov	Emdrup vænge	Interval	15 km		8x	Pyramide	I-Pace		AE:600m, 660m, 730m, 810m/aktiv rest 600m.
Onsdag	1.	dec	Selvtræning	Restitution	5 km					E-Pace	
Torsdag	2.	dec	Øster Allé	Interval	10 km				Differentieret	I-Pace	AE:Fartleg - kegler. Opvarm med teknk.
Fredag	3.	dec	Søerne	Restitutionsløb	5 km					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	4.	dec									
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance	15 km					E-Pace	
Mandag	6.	dec				54 km					
Tirsdag	7.	dec	Svanemøllevej	Interval	14 km		5x	4 min	I-Pace		AE:2+2 min med vending. Passiv rest 2 min.
Onsdag	8.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km					E-Pace	
Torsdag	9.	dec	Akvarieturen	Tempotur	13 km		2x	3000 m	T-Pace		AE:Aktiv rest 1 km. Opvarm med teknik.
Fredag	10.	dec	Søerne	Restitutionsløb	5 km					Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	11.	dec									
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance	17 km					E-Pace	
Mandag	13.	dec				34 km				Restitutionsuge	
Tirsdag	14.	dec	Bredelandsvej	Interval	12 km		6x	750 m	I-Pace		2 min passiv rest
Onsdag	15.	dec									
Torsdag	16.	dec	Hellerup	Fartleg	10 km					I-Pace	6-dags løb, to mand frem, raketten
Fredag	17.	dec									
Lørdag	18.	dec									
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance	12 km					E-Pace	
Mandag	20.	dec									
Tirsdag	21.	dec	Lersø Park Allé	Interval	14 km	4x	1200 m	I-Pace		2 ½ min passiv rest	

Onsdag	22.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km	53 km			E-Pace	
Torsdag	23.	dec	Elefantturen	Tempotur	16 km		2x	4000 m	T-Pace	1 km aktiv restitution
Fredag	24.	dec							Roligt løb	Kl. 6:30 Spartas klubhus / Sparta Early Runners
Lørdag	25.	dec								
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance	18 km			E-Pace		
Mandag	27.	dec				42 km				
Tirsdag	28.	dec	Frihavnen	Interval	12 km		4x	1000 m	I-Pace	2 min passiv rest
Onsdag	29.	dec	Selvtræning	Restitutionsløb	5 km				E-Pace	
Torsdag	30.	dec	Østerbro Rundt	Tempotur	13 km		2x	3000 m	T-Pace	1 km aktiv restitution
Fredag	31.	dec								
Lørdag	1.	jan								
Søndag	2.	jan	Fælles træning	Distance	12 km			E-Pace		