

Sparta Team Five Star
2. halvår 2021



Team Five Star er et hold for dig, der kan løbe 10 km på 45-50 minutter og et marathon på 3:27 til 3:50 minutter. Vi træner op til HCA Marathon samt 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.

Vi løber korte intervaller, træning af maksimal iltoptagelse (I-pace) fra 4:15 til 4:40. Vi løber lange intervaller, tærskeltræning af mælkesyre, konkurrence tempo (T-pace): fra 4:35 til 5:05.

Opvarmning og afjog i pace 5:20 - 5:40. I-pace (Interval): 4:15 - 4:40. T-pace (Halvmarathon): 4:35 - 5:05. M-pace (Marathon): 4:55 - 5:25. E-pace (Easy): 5:40 - 6:00.

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

Trænere: Mette Udesen og Per Nielsen. Hjælpetræner: Jannik Andersen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	28.	jun	Gentofte Sø	Interval	13 km	50	4x	2 min	I-Pace	FASE 2 - Iltoptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)	
Tirsdag	29.	jun									
Onsdag	30.	jun	Strandparkløbet	Konkurrence	10 km						
Torsdag	1.	jul									
Fredag	2.	jul	Valgfri tur	Restitution	8 km				Rolig løb		
Lørdag	3.	jul									
Søndag	4.	jul	Fælles træning	Distance	19 km						
Mandag	5.	jul	Hellerup	Interval	12 km	51	3x	3 min	I-Pace		
Tirsdag	6.	jul									
Onsdag	7.	jul	Ryparken	Sprint	12 km			10x	30 sek.		
Torsdag	8.	jul									
Fredag	9.	jul	Valgfri tur	Restitution	8 km					Rolig løb	
Lørdag	10.	jul									
Søndag	11.	jul	Fælles træning	Distance	19 km						
Mandag	12.	jul	Bellahøj	Interval	12 km	52	5x	2 min	I-Pace	2 minutters pause	
Tirsdag	13.	jul									
Onsdag	14.	jul	Dyssegård	Interval	12 km			4x	500 m	I-Pace	2 minutters pause
Torsdag	15.	jul									
Fredag	16.	jul	Valgfri tur	Restitution	8 km					Rolig løb	
Lørdag	17.	jul									
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km						
Mandag	19.	jul	Bispebjerg Mosen	Interval	13 km	53	4x	3 min	I-Pace		
Tirsdag	20.	jul									
Onsdag	21.	jul	Henningsens Alle	Fartleg	12 km			3x	5 min	Differentieret	30-20-10
Torsdag	22.	jul									
Fredag	23.	jul	Valgfri tur	Restitution	8 km					Rolig løb	
Lørdag	24.	jul									
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km						
Mandag	26.	jul	Gentofte Sø	Interval	13 km	49	5x	4 min	I-Pace	2 minutters pause	
Tirsdag	27.	jul									
Onsdag	28.	jul	Nordhavn	Interval	12 km			4x	1000 m	I-Pace	2 minutters pause
Torsdag	29.	jul									
Fredag	30.	jul	Valgfri tur	Restitution	8 km					Rolig løb	
Lørdag	31.	jul									
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km						Mulighed for forlængelse til 20 km.
Mandag	2.	aug	Akvarieturen	Tempotur	13 km		3x	1000 m	T-Pace	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	Kastellet/Langelinie	Restitution	10 km	30 km + lang tur			Roligt løb	FASE 1 - Opbygning (Fokus på styrke, teknik og grundtræning)
Tirsdag	21.	sep								
Onsdag	22.	sep	Magrethevej	Fartleg	12 km		Differentieret		Differentieret	Teknik og fartleg
Torsdag	23.	sep								
Fredag	24.	sep	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	25.	sep								
Søndag	26.	sep	Fælles træning	Restitution						
Mandag	27.	sep	Henningsens Alle	Fartleg	12 km	30 km + lang tur	3x	5 min	I-Pace	30-20-10
Tirsdag	28.	sep								
Onsdag	29.	sep	Lüders Konditag	Trappetræning	10 km		Differentieret		Almindelig tempo	Teknik, fartleg og trapper
Torsdag	30.	sep								
Fredag	1.	okt	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	2.	okt								
Søndag	3.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	4.	okt	Hellerup	Fartleg	12 km	32 km + lang tur			Almindelig tempo	Fartleg
Tirsdag	5.	okt								
Onsdag	6.	okt	Islands Brygge		12 km				Almindelig tempo	Teknik og fartleg
Torsdag	7.	okt								
Fredag	8.	okt	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	9.	okt								
Søndag	10.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	11.	okt	Dysegård	Tempotur	12 km	33 km + en lang tur	3x	1000 m	T-Pace	
Tirsdag	12.	okt								
Onsdag	13.	okt	Bellahøj	Fartleg	13 km				Differentieret	Teknik og fartleg
Torsdag	14.	okt								
Fredag	15.	okt	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	16.	okt								
Søndag	17.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	18.	okt	Emdrup Sø	Fartleg	12 km	32 km + lang tur			Differentieret	
Tirsdag	19.	okt								
Onsdag	20.	okt	Christianshavn		12 km				Almindelig tempo	
Torsdag	21.	okt								
Fredag	22.	okt	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	23.	okt								
Søndag	24.	okt	Fælles træning	Distance						
Mandag	25.	okt	Dobbelt Elefant	Tempotur	14 km	34 km + 5/10/15 km	2x	1000 m	T-Pace	
Tirsdag	26.	okt								
Onsdag	27.	okt	Magrethevej	Interval	12 km		4x	800 m	I-Pace	
Torsdag	28.	okt								
Fredag	29.	okt	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	30.	okt								
Søndag	31.	okt	Marathon Start Op	Konkurrence					Højintens træning	
Mandag	1.	nov	Østerbro Rundt	Restitution	10 km	30 km + lang tur			Roligt løb	FASE 2 - Iltoptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	2.	nov								
Onsdag	3.	nov	Dysegård	Interval	12 km		5x	1 min	I-Pace	
Torsdag	4.	nov								

Onsdag	22.	dec	Bispebjerg Lersøparken	Interval	12 km	32 km + lang tur	3x	5 min	Differentieret	30-20-10
Torsdag	23.	dec								
Fredag	24.	dec	Valgfri tur	Restitution	8 km				Roligt løb	
Lørdag	25.	dec								
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance						
Mandag	27.	dec	Kastellet/Langelinie	Interval	12 km	29 km + 5/10/21,1	3x	1000 m	I-Pace	
Tirsdag	28.	dec								
Onsdag	29.	dec	Islands Brygge		12 km		4x	1 min	I-Pace	
Torsdag	30.	dec								
Fredag	31.	dec	Nytårsløb	Konkurrence	5/10/21,1					
Lørdag	1.	jan	Tømmermandsløb	Restitution	5 km					
Søndag	2.	jan	Fælles træning	Distance						