

Sparta Team SeksEnHalv 2. halvår 2021



Team SeksEnHalv er et hold for dig, der kan løbe 10 km på mellem 65 og 70 minutter. Antal km om ugen er lagt an på at man deltager i træningen mandag og onsdag. Ved at supplere med lørdagstræning (Dyrehave-bakker) eller søndagstræning (distance) kan man træne til Half og Marathon løb samt Spartas øvrige løb.

Træningsplanen er faseopdelt. Fase 1 (Basis-(grund-) og styrketræning), Fase 2 (Træning af iltoptagelse), Fase 3 (Træning af syregrænse) og Fase 4 (Nedtræning)

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 Pace 6:45. Vi løber korte intervaller (I-Pace) fra 6:00 til 6:20. Sprinttræning (S-pace) hurtigst muligt. Vi løber lange intervaller (T-pace) fra 6:15 til 6:30. Vi løber marathonpace (M-pace) fra 6:25 til 7:00. Vi løber LSD (E-pace) fra 6:45 til 7:15

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

Trænere: Joan Friberg Kramer og Lise Steiness. Hjælpetræner: Lasse Hinke

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	28.	jun	Emdrup	Tempotur	6/8 km		4x	800 m	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	Mosen	Distance	6/12 km				Almindelig tempo		
Lørdag	3.	jul									
Søndag	4.	jul	Fælles træning	Distance	19 km				E-Pace		
Mandag	5.	jul	Dyssegård/Hellerup Kirkegård	Interval	6/8 km		4x	500 m	I-Pace	2 min pause	
Tirsdag	6.	jul									
Onsdag	7.	jul	Fisketorvet	Interval	6/12 km			5x	200 m	I-Pace	
Torsdag	8.	jul									
Fredag	9.	jul									
Lørdag	10.	jul									
Søndag	11.	jul	Fælles træning	Distance	19 km				E-Pace		
Mandag	12.	jul	Emdrup	Interval	6/8 km		4x	500 m	I-Pace	2 min pause	
Tirsdag	13.	jul									
Onsdag	14.	jul	Akvarieturen	Interval	6/12 km			4x	Differentieret	I-Pace	
Torsdag	15.	jul									
Fredag	16.	jul									
Lørdag	17.	jul									
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km				E-Pace		
Mandag	19.	jul	Kildevældsparken	Interval	6/8 km		4x	500 m	I-Pace	2 min pause	
Tirsdag	20.	jul									
Onsdag	21.	jul	Frederiksberg Have	Interval	6/12 km			4x	Differentieret	I-Pace	
Torsdag	22.	jul									
Fredag	23.	jul									
Lørdag	24.	jul									
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km				E-Pace		
Mandag	26.	jul	Rullestien	Interval	6/8 km		2x	800 m	I-Pace		
Tirsdag	27.	jul									
Onsdag	28.	jul	Bellahøj	Interval	6/12 km			4x	Differentieret	I-Pace	
Torsdag	29.	jul									
Fredag	30.	jul									
Lørdag	31.	jul									
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km				E-Pace	Mulighed for forlængelse til 20km.	
Mandag	2.	aug	Hellerup	Tempotur	6/8 km		3x	7 min	T-Pace	Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)	

Tirsdag	3.	aug			
Onsdag	4.	aug	Mosen	Tempotur	6/12 km
Torsdag	5.	aug			
Fredag	6.	aug			
Lørdag	7.	aug			
Søndag	8.	aug	Fælles træning	Distance	17 km
Mandag	9.	aug	Bispebjerg	Interval	6/8 km
Tirsdag	10.	aug			
Onsdag	11.	aug	Henningens alle	Tempotur	6/12 km
Torsdag	12.	aug			
Fredag	13.	aug			
Lørdag	14.	aug			
Søndag	15.	aug	Fælles træning	Distance	17 km
Mandag	16.	aug	Strødamvej	Interval	6/8 km
Tirsdag	17.	aug			
Onsdag	18.	aug	Operaen	Tempotur	6/12 km
Torsdag	19.	aug			
Fredag	20.	aug			
Lørdag	21.	aug			
Søndag	22.	aug	Fælles træning	Distance	18 km
Mandag	23.	aug	Ryparken	Tempotur	6/8 km
Tirsdag	24.	aug			
Onsdag	25.	aug	Degnemosen	Tempotur	6/12 km
Torsdag	26.	aug			
Fredag	27.	aug			
Lørdag	28.	aug			
Søndag	29.	aug	Fælles træning	Distance	19 km
Mandag	30.	aug	Dyssegård/Hellerup Kirkegård	Interval	6/8 km
Tirsdag	31.	aug			
Onsdag	1.	aug	Fisketorvet	Interval	6/12 km
Torsdag	2.	sep			
Fredag	3.	sep	DHL stafetten	Konkurrence	5 km
Lørdag	4.	sep			
Søndag	5.	sep	Fælles træning	Distance	19 km
Mandag	6.	sep	Emdrup	Interval	6/8 km
Tirsdag	7.	sep			
Onsdag	8.	sep	Akvarieturen	Interval	6/12 km
Torsdag	9.	sep			
Fredag	10.	sep			
Lørdag	11.	sep			
Søndag	12.	sep	Fælles træning	Distance	12 km
Mandag	13.	sep	Kildevældsparken	Interval	6/8 km
Tirsdag	14.	sep			
Onsdag	15.	sep	Frederiksberg Have	Distance	6/12 km
Torsdag	16.	sep			
Fredag	17.	sep			
Lørdag	18.	sep			

2x	10 min		T-Pace		
			E-Pace		Mulighed for forlængelse til 21km.
2x	1500 m		T-Pace		
1x	2000 m		T-Pace		
			E-Pace		Mulighed for forlængelse til 21km.
2x	200/400/600 m		I-Pace		
1x	2000 m		T-Pace		
			E-Pace		Mulighed for forlængelse til 22km.
2x	1000 m		T-Pace		
1x	20 min		T-Pace		
			E-Pace		Mulighed for forlængelse til 23km.
4x	500 m		I-Pace		Fase 4 - Nedtræning (Mindre distance - Fortsat høj intensitet)
5x	1 min		I-Pace		
			E-Pace		Mulighed for forlængelse til 23km.
1x	1000 m		I-Pace		
5x	1 min		I-Pace		
			E-Pace		
4x	500 m		I-Pace		2 min pause
			E-Pace		

Søndag	19.	sep	CPH Half Marathon	Konkurrence	21,1 km				Øster Allé. kl. 11:15.
Mandag	20.	sep	Hellerup	Restitution	6/8 km			Rolig løb	FASE 1 - Opbygning (Fokus på styrke, teknik & grundtræning)
Tirsdag	21.	sep							
Onsdag	22.	sep	Mosen	Restitution	6/12 km			Rolig løb	
Torsdag	23.	sep							
Fredag	24.	sep							
Lørdag	25.	sep							
Søndag	26.	sep	Fælles træning	Restitution				E-Pace	
Mandag	27.	sep	Rullestien	Teknik	6/8 km			Højintens træning	
Tirsdag	28.	sep							
Onsdag	29.	sep	Bellahøj	Interval	6/12 km	4x	Differentieret	I-Pace	2 min pause
Torsdag	30.	sep							
Fredag	1.	okt							
Lørdag	2.	okt							
Søndag	3.	okt	Fælles træning	Distance	25 km			E-Pace	
Mandag	4.	okt	Bispebjerg	Interval	6/8 km	2x	800 m	I-Pace	1 min pause
Tirsdag	5.	okt							
Onsdag	6.	okt	Henningsens alle	Interval	6/12 km	4x	30-20-10 sek	Differentieret	
Torsdag	7.	okt							
Fredag	8.	okt							
Lørdag	9.	okt							
Søndag	10.	okt	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	11.	okt	Strødamvej	Interval	6/8 km	2x	200/400/600%	I-Pace	
Tirsdag	12.	okt							
Onsdag	13.	okt	Operaen	Interval	6/12 km	2x	1000 m	T-Pace	
Torsdag	14.	okt							
Fredag	15.	okt							
Lørdag	16.	okt							
Søndag	17.	okt	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	18.	okt	Ryparken	Interval	6/8 km	10x	30 sek	I-Pace	1 min pause
Tirsdag	19.	okt							
Onsdag	20.	okt	Mosen	Tempotur	6/12 km	2x	8 min	T-Pace	2 min pause
Torsdag	21.	okt							
Fredag	22.	okt							
Lørdag	23.	okt							
Søndag	24.	okt	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	25.	okt	Dyssegård/Hellerup Kirkegård	Interval	6/8 km	4x	500 m	I-Pace	
Tirsdag	26.	okt							
Onsdag	27.	okt	Fisketorvet	Interval	6/12 km	2x	1000 m	T-Pace	
Torsdag	28.	okt							
Fredag	29.	okt							
Lørdag	30.	okt							
Søndag	31.	okt	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	1.	nov	Emdrup	Interval	6/8 km	10x	30 sek	S-Pace	FASE 2 - Ilooptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	2.	nov							
Onsdag	3.	nov	Akvarieturen	Interval	6/12 km	4x	5 min	I-Pace	
Torsdag	4.	nov							

Fredag	5.	nov							
Lørdag	6.	nov							
Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	8.	nov	Kildevældsparken	Interval	6/8 km	4x	500 m	I-Pace	2 min pause
Tirsdag	9.	nov							
Onsdag	10.	nov	Frederiksberg Have	Interval	6/12 km	4x	3 min	I-Pace	
Torsdag	11.	nov							
Fredag	12.	nov							
Lørdag	13.	nov							
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	15.	nov	Rullestien	Interval	6/8 km	4x	800 m	I-Pace	
Tirsdag	16.	nov							
Onsdag	17.	nov	Bellahøj/Mosen	Interval	6/12 km	5x	1 min	I-Pace	2 min pause
Torsdag	18.	nov							
Fredag	19.	nov							
Lørdag	20.	nov							
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	22.	nov	Hellerup	Fartleg	6/8 km	Differentieret	Differentieret		
Tirsdag	23.	nov							
Onsdag	24.	nov	Mosen	Interval	6/12 km	4x	30-20-10	Differentieret	
Torsdag	25.	nov							
Fredag	26.	nov							
Lørdag	27.	nov							
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	29.	nov	Bispebjerg	Interval	6/8 km	2x	500 m	I-Pace	
Tirsdag	30.	nov							
Onsdag	1.	dec	Henningens alle	Interval	6/12 km	5x	2 min	I-Pace	
Torsdag	2.	dec							
Fredag	3.	dec							
Lørdag	4.	dec							
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	6.	dec	Strødamvej	Interval	6/8 km	2x	200/400/600	I-Pace	
Tirsdag	7.	dec							
Onsdag	8.	dec	Operaen	Interval	6/12 km	4x	400 m	I-Pace	
Torsdag	9.	dec							
Fredag	10.	dec							
Lørdag	11.	dec							
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	13.	dec	Ryparken	Interval	6/8 km	3x	3 min	I-Pace	
Tirsdag	14.	dec							
Onsdag	15.	dec	Ellegårdsvej	Interval	6/12 km	5x	1 min	I-Pace	
Torsdag	16.	dec							
Fredag	17.	dec							
Lørdag	18.	dec							
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance				E-Pace	
Mandag	20.	dec	Emdrup	Interval	6/8 km	4x	500 m	I-Pace	
Tirsdag	21.	dec							

Onsdag	22.	dec	Fisketorvet	Interval	6/12 km		4x	3 min	I-Pace		
Torsdag	23.	dec									
Fredag	24.	dec									
Lørdag	25.	dec									
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance					E-Pace		
Mandag	27.	dec	Dyssegård/Hellerup Kirkegård	Interval	6/8 km		3x	30-20-10	I-Pace		
Tirsdag	28.	dec									
Onsdag	29.	dec	Akvarieturen	Interval	6/12 km		4x	2 min	I-Pace		
Torsdag	30.	dec									
Fredag	31.	dec									
Lørdag	1.	dec									
Søndag	2.	dec	Fælles træning	Distance						E-Pace	