

Sparta Team Talenterne
2. halvår 2021



Talenterne træner tirsdage og torsdage. Løberne på vores hold løber typisk 10 km i konkurrence på 50-55 min. Træningsturene ligger primært mellem 10 og 13 km. Målet med træningen på Talenterne er overordnet set at forbedre dig som

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

Vi løber næsten-sprintintervaller i R-pace (4.25-4.55), korte intervaller i (I-Pace) fra 4:40 til 5:05, lange intervaller i (T-Pace) fra 5:05 til 5:35. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 5:25 til 6:00

Holdets trænere er: Susan Engelsen, Brian Sønderby og Bjarne Skou

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	28.	jun								<i>FASE 2 - Iltoptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)</i>
Tirsdag	29.	jun								
Onsdag	30.	jun	Strandparkløbet	Konkurrence	10 km					
Torsdag	1.	jul	Skovshoved	Tempotur	15 km		2x	Differentieret	Tempotur	
Fredag	2.	jul								
Lørdag	3.	jul								
Søndag	4.	jul	Fælles træning	Distance	19 km					
Mandag	5.	jul								
Tirsdag	6.	jul	Kastellet/Langelinie	Interval	10 km		6x	700 m	Højintens træning	
Onsdag	7.	jul								
Torsdag	8.	jul	Emdrup Sø	Distance	13 km		2x	Differentieret	Rolig løb	
Fredag	9.	jul								
Lørdag	10.	jul								
Søndag	11.	jul	Fælles træning	Distance	19 km					
Mandag	12.	jul								
Tirsdag	13.	jul	Kildevældsparken	Interval	11 km		6x	500 m	Højintens træning	
Onsdag	14.	jul								
Torsdag	15.	jul	Akvarieturen	Distance	13 km		2x	Differentieret	Rolig løb	
Fredag	16.	jul								
Lørdag	17.	jul								
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km					
Mandag	19.	jul								
Tirsdag	20.	jul	Lersøparken	Interval			4x	800 m	I-Pace	
Onsdag	21.	jul								
Torsdag	22.	jul	Søndermarken	Distance	14 km		1x	2500 m	T-Pace	
Fredag	23.	jul								
Lørdag	24.	jul								
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km					
Mandag	26.	jul								
Tirsdag	27.	jul	Strødamvej	Interval			7x	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	28.	jul								
Torsdag	29.	jul	Elefanturen	Distance			1x	3400 m	Rolig løb	
Fredag	30.	jul								
Lørdag	31.	jul								
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km					Mulighed for forlængelse til 20km.
Mandag	2.	aug								<i>Fase 3 - Syregrense (Primært lange intervaller i T-Pace)</i>
Tirsdag	3.	aug	Stadion	Test	13 km		1x	3000 m	Højintens træning	
Onsdag	4.	aug								

Torsdag	5.	aug	Islands Brygge	Distance	13 km		1x	2500 m	Rolig løb	
Fredag	6.	aug								
Lørdag	7.	aug								
Søndag	8.	aug	Fælles træning	Distance	17 km					Mulighed for forlængelse til 21km.
Mandag	9.	aug								
Tirsdag	10.	aug	Ørstedsparken	Interval	12 km		4x	1000 m	Højintens træning	
Onsdag	11.	aug								
Torsdag	12.	aug	Akvarieturen	Distance	13 km		2x	Differentieret	Rolig løb	
Fredag	13.	aug								
Lørdag	14.	aug								
Søndag	15.	aug	Fælles træning	Distance	17 km					Mulighed for forlængelse til 21km.
Mandag	16.	aug								
Tirsdag	17.	aug	Søndermarken	Interval			1x	2500 m	Højintens træning	
Onsdag	18.	aug								
Torsdag	19.	aug	Utterslev mose	Distance	13 km		1x	3400 m	Rolig løb	
Fredag	20.	aug								
Lørdag	21.	aug								
Søndag	22.	aug	Fælles træning	Distance	18 km					Mulighed for forlængelse til 22km.
Mandag	23.	aug								
Tirsdag	24.	aug	Østre Anlæg	Interval			6x	Differentieret	Højintens træning	
Onsdag	25.	aug								
Torsdag	26.	aug	Gentofte Sø	Distance	13 km		1x	2500 m	Rolig løb	
Fredag	27.	aug								
Lørdag	28.	aug								
Søndag	29.	aug	Fælles træning	Distance	19 km					Mulighed for forlængelse til 23km.
Mandag	30.	aug								Fase 4 - Nedtræning (Mindre distance - Fortsat høj intensitet)
Tirsdag	31.	aug	Operaen	Interval	13 km		6x	500 m	Højintens træning	
Onsdag	1.	sep								
Torsdag	2.	sep	Cirkelbroen	Distance	13 km		1x	2500 m	Rolig løb	
Fredag	3.	sep	DHL stafetten	Konkurrence	5 km					
Lørdag	4.	sep								
Søndag	5.	sep	Fælles træning	Distance	19 km					Mulighed for forlængelse til 23km.
Mandag	6.	sep								
Tirsdag	7.	sep	Dybbølsbro	Interval	12 km					
Onsdag	8.	sep								
Torsdag	9.	sep	Nordhavnen	Distance	11 km		2x	1300 m	Rolig løb	
Fredag	10.	sep								
Lørdag	11.	sep								
Søndag	12.	sep	Fælles træning	Distance	12 km					
Mandag	13.	sep								
Tirsdag	14.	sep	Choice of the Talents	Socialløb	10 km				Rolig løb	
Onsdag	15.	sep								
Torsdag	16.	sep	Choice of Talents	Socialløb	10 km				Rolig løb	
Fredag	17.	sep								
Lørdag	18.	sep								
Søndag	19.	sep	CPH Half Marathon	Konkurrence	21,1 km					Øster Allé. kl. 11:15.
Mandag	20.	sep								FASE 1 - Opbygning (Fokus på styrke, tekning & grundtræning)

Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	8.	nov							
Tirsdag	9.	nov	Operaen	Interval	13 km		8x	500 m	Højintens træning
Onsdag	10.	nov							
Torsdag	11.	nov	Klampenborgvej	Distance	13 km		2x	2000 m	Rolig løb
Fredag	12.	nov							
Lørdag	13.	nov							
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	15.	nov							
Tirsdag	16.	nov	Stadion	Test	12 km		1x	3000 m	Højintens træning
Onsdag	17.	nov							
Torsdag	18.	nov	Frederiksberg Have	Distance	15 km		1x	3400 m	Rolig løb
Fredag	19.	nov							
Lørdag	20.	nov							
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	22.	nov							
Tirsdag	23.	nov	Øster Alle	Interval	13 km		10x	200 m	Højintens træning
Onsdag	24.	nov							
Torsdag	25.	nov	Akvarieturen	Distance	13 km		2x	Differentieret	Rolig løb
Fredag	26.	nov							
Lørdag	27.	nov							
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	29.	nov							
Tirsdag	30.	nov	Kastellet/Langelinie	Interval	12 km		4x	1000 m	Højintens træning
Onsdag	1.	dec							
Torsdag	2.	dec	Nordhavnen	Distance	13 km		1x	2000 m	Rolig løb
Fredag	3.	dec							
Lørdag	4.	dec							
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	6.	dec							
Tirsdag	7.	dec	Fælledparken	Interval	13 km		6x	Differentieret	Højintens træning
Onsdag	8.	dec							
Torsdag	9.	dec	Utterslev mose	Distance	14 km		1x	1700 m	Rolig løb
Fredag	10.	dec							
Lørdag	11.	dec							
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	13.	dec							
Tirsdag	14.	dec	Bispebjerg kirkegård	Interval	13 km		6x	500 m	Højintens træning
Onsdag	15.	dec							
Torsdag	16.	dec	Parkovsvej	Distance	14 km		1x	2000 m	Rolig løb
Fredag	17.	dec							
Lørdag	18.	dec							
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	20.	dec							
Tirsdag	21.	dec	Hellerup	Interval	13 km		6x	500 m	Højintens træning
Onsdag	22.	dec							
Torsdag	23.	dec	Islands Brygge	Distance	13 km		1x	2500 m	Rolig løb

Fredag	24.	dec							
Lørdag	25.	dec							
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	27.	dec							
Tirsdag	28.	dec	Ofelia plads	Interval	11 km		10x	200 m	Højintens træning
Onsdag	29.	dec							
Torsdag	30.	dec							
Fredag	31.	dec							
Lørdag	1.	jan							
Søndag	2.	jan	Fælles træning	Distance					Rolig løb