

# 1. halvår 2022, Sparta Runners, Team Middelfart & Team Talenterne



For dig der løber 10km på 50-55 min

Spartas træning er inddelt i fire faser og sigter mod formtop i forårets og efterårets konkurrenceperioder

S-pace = sprint / I-pace = Intervaller / T-pace = tempoløb / AT-pace = tærskel for iltgæld / 1/2M-pace = Halvmarathontempo / M-pace = Marathontempo / E-pace = Roligt løb

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 Løbs hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning'

Team Middelfart Træner Søren Christian Lassen & Hans Peter Aggebo. Talenterne Trænerteam Brian Sønderby & Susan Engelsen & Rene Evald

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	27.	dec	Hellerup	Distance	10 km				<b>FASE 2 - Ilooptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)</b>
Tirsdag	28.	dec							
Onsdag	29.	dec	FN-byen	Distance	11 km				
Torsdag	30.	dec							
<b>Fredag</b>	<b>31.</b>	<b>dec</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10/21,1 km</b>				<b>Kl. 9:30 &amp; kl. 11:00</b>
Lørdag	1.	jan							
Søndag	2.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	13 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	3.	jan	Tuborg Havn	Interval	10 km	10x	300 m		
Tirsdag	4.	jan	Fælledparken	Interval	10km	1x	Pyramide		
Onsdag	5.	jan	Operaen	Interval	13 km	3x	5 min		
Torsdag	6.	jan	Nordhavn	Tempotur	13km	5x	3 min		
Fredag	7.	jan							
Lørdag	8.	jan							
Søndag	9.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	18 km			E-pace	Kl. 9:00
Mandag	10.	jan	Øster Allé	Interval	9 km	10x	150 meter		
Tirsdag	11.	jan	De gamles by	Interval	10km	10x	1 min%		
Onsdag	12.	jan	Dybbølsbro	Interval	12 km	2x	1x5+ 1x8 min		
Torsdag	13.	jan	Bispebjerg	Tempotur	13km	4x	4 min		
Fredag	14.	jan							
Lørdag	15.	jan							
Søndag	16.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	17.	jan	Konditaget	Trappetræning	10 km	6x	op og ned		
tirsdag	18.	jan	Rosenhaven	Interval	10km	2x	Pyramide		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
onsdag	19.	jan	Nordhavstippen	Interval	12 km	6x	400 meter		
torsdag	20.	jan	Søndermarken	Tempotur	13km	4x	5 min		
fredag	21.	jan							
lørdag	22.	jan							
søndag	23.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	24.	jan	Langelinje	Interval	10 km	10x	100 m		
tirsdag	25.	jan	Fælledparken	Interval	10km	<b>5x</b>	<b>1-2 min</b>		
onsdag	26.	jan	Gentoftegade	Interval	13 km	2x	10 min		
torsdag	27.	jan	Bellahøj	Tempotur	13km	6x	4 min		
fredag	28.	jan							
lørdag	29.	jan							
søndag	30.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				Kl. 9:00
mandag	31.	jan	Lersøparken	Interval	10 km	4x	800 m		<b>Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)</b>
Tirsdag	1.	feb	Kongens Have	Interval	10 km	5x	4 min		
Onsdag	2.	feb	Gentofte sø	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Torsdag	3.	feb	Operaen	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Fredag	4.	feb							
Lørdag	5.	feb							
<b>Søndag</b>	<b>6.</b>	<b>feb</b>	<b>Marathon Test 1</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>10 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	7.	feb	Hellerup	Restitutionsløb	10 km				
Tirsdag	8.	feb	Emdrup	Interval	10 km	4x	4 min		
Onsdag	9.	feb	Parkovsvej	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Torsdag	10.	feb	Nordhavn	Tempotur	13 km	1x	20 min		
Fredag	11.	feb							
Lørdag	12.	feb							
Søndag	13.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	14.	feb	Tuborg Havn	Interval	10 km	10x	300 m		
Tirsdag	15.	feb	Hellerup	Interval	10 km	3x	6 min		
Onsdag	16.	feb	Islands Brygge	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Torsdag	17.	feb	Utterslev Mose	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Fredag	18.	feb							
Lørdag	19.	feb							
Søndag	20.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:00

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	21.	feb	Grønnegårdsvej	Interval	10 km	6x	200 m		
Tirsdag	22.	feb	De gamles by	Interval	10 km	3x	7 min		
Onsdag	23.	feb	Horsebakken	Tempotur	14 km	1x	15 min		
Torsdag	24.	feb	Gentofte sø	Tempotur	13 km	1x	20 min		
Fredag	25.	feb							
Lørdag	26.	feb							
Søndag	27.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km				Kl. 9:00
Mandag	28.	feb	Dyssegård	Distance	10 km	2x	5 min		
Tirsdag	1.	mar	Rosenhaven	Interval	10 km	4x	5 min		
Onsdag	2.	mar	Travbanen	Tempotur	14 km	1x	20 min		
Torsdag	3.	mar	Dybbølsbro	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Fredag	4.	mar							
Lørdag	5.	mar							
<b>Søndag</b>	<b>6.</b>	<b>mar</b>	<b>Marathon Test 2</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>15 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	7.	mar	Mosen	Restitution	10 km				
Tirsdag	8.	mar	Fælledparken	Restitution	10 km				
Onsdag	9.	mar	Degnemosen	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Torsdag	10.	mar	Øster Anlæg	Tempotur	13 km	2x	12 min		
Fredag	11.	mar							
Lørdag	12.	mar							
Søndag	13.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	26 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	14.	mar	Tuborg Havn	Interval	10 km	10x	300 m		
Tirsdag	15.	mar	Øster Alle	Interval	10 km	1x	Pyramide		
Onsdag	16.	mar	Gyngemosen	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Torsdag	17.	mar	Tuborg Havn	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Fredag	18.	mar							
Lørdag	19.	mar							
Søndag	20.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	26 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	21.	mar	Øster Amlæg	Interval	10 km	4x	800 m		
Tirsdag	22.	mar	Hellerup	Interval	10 km	10x	2 min		
Onsdag	23.	mar	Frederiksberg Have	Tempotur	14 km	1x	20 min		
Torsdag	24.	mar	Gentofte	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Fredag	25.	mar							

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	26.	mar							
Søndag	27.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	28.	mar	Svanemøllen	Interval	10 km	8x	200 m		
Tirsdag	29.	mar	Kildevældsparken	Interval	10 km	3x	7 min		
Onsdag	30.	mar	Operaen	Tempotur	13 km	1x	10 min		
Torsdag	31.	mar	Kastellet	Tempotur	13 km	1x	20 min		
Fredag	1.	apr							
Lørdag	2.	apr							
<b>Søndag</b>	<b>3.</b>	<b>apr</b>	<b>Nike Marathon 3</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>21,1 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	4.	apr	Skolen i Hellerup	Restitution	10 km				
Tirsdag	5.	apr	Fælledparken	Restitution	10 km				
Onsdag	6.	apr	Gentoftegade	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Torsdag	7.	apr	Akvarieturen	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Fredag	8.	apr							
Lørdag	9.	apr							
Søndag	10.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	30 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	11.	apr	Mosen	Distance	10 km				
Tirsdag	12.	apr	Bispebjerg	Interval	10 km	4x	5 min		
Onsdag	13.	apr	Akvarieturen	Tempotur	12 km	1x	10 min		
Torsdag	14.	apr	Mosen	Tempotur	13 km	1x	15 min		
Fredag	15.	apr							
Lørdag	16.	apr							
Søndag	17.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	18.	apr	Strødamvej	Interval	10 km	7x	Differentieret		<b>Fase 4 - Nedtræning (Mindre distance - Fortsat høj intensitet)</b>
Tirsdag	19.	apr	Fælledparken	Interval	10 km	1x	Pyramide		
Onsdag	20.	apr	Høje Gladsaxe	Tempotur	14 km	2x	10 min		
Torsdag	21.	apr	Langelinje	Tempotur	13 km	1x	20 min		
Fredag	22.	apr							
Lørdag	23.	apr							
Søndag	24.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	26 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	25.	apr	Ørstedsparken	Tempotur	10 km	2x	1000 m		
tirsdag	26.	apr	Kildevældsparken	Interval	10 km	2x	Pyramide		
onsdag	27.	apr	Islands Brygge	Tempotur	13 km	1x	10 min		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
torsdag	28.	apr	Operaen	Tempotur	13 km	2x	10 min		
fredag	29.	apr							
lørdag	30.	apr							
søndag	1.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	12 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	2.	maj	Tuborg Havn	Interval	10 km	10x	300 meter		
tirsdag	3.	maj	Ørstedsparken	Interval	10 km	1x	Pyramide		
onsdag	4.	maj	Kastellet	Tempotur	12 km	3x	omgang		
torsdag	5.	maj	Bispebjerg	Tempotur	13 km	1x	15 min		
fredag	6.	maj							
lørdag	7.	maj							
søndag	8.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	8 km			E-Pace	kl. 9:00
mandag	9.	maj	Kongens Have	Distance	9 km				
Tirsdag	10.	maj	Emdrup	Distance	10 km				
Onsdag	11.	maj	Akvarieturen	Distance	12 km				
Torsdag	12.	maj	Østerbro	Distance	8 km				
Fredag	13.	maj							
Lørdag	14.	maj							
<b>Søndag</b>	<b>15.</b>	<b>maj</b>	<b>Copenhagen Marathon</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>42,2 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	16.	maj	Amorparken	Restitution	6 km				<b>FASE 1 - Basis træning (Teknik, Styrke, lav volume)</b>
Tirsdag	17.	maj	Østerbro	Restitution	8 km				
Onsdag	18.	maj	Hellerup	Distance	10 km				
Torsdag	19.	maj	Hellerup	Distance	10 km				
Fredag	20.	maj							
Lørdag	21.	maj							
Søndag	22.	maj							
Mandag	23.	maj	Dyssegård	Interval	10 km	5x	2 min		
Tirsdag	24.	maj	Fælledparken	Interval	10 km	4x	4 min		
Onsdag	25.	maj	Bellahøj	Interval	12 km	3x	400 meter		
Torsdag	26.	maj	Nordhavn	Tempotur	12 km	4x	3 min		
Fredag	27.	maj							
Lørdag	28.	maj							
Søndag	29.	maj							
Mandag	30.	maj	Lersøparken	Interval	10 km	4x	800 m		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	31.	maj	Kildevældsparken	Interval	10 km	1x	Pyramide		
Onsdag	1.	jun	Nordhavnstippen	Tempotur	12 km	4x	400 m + terræn		
Torsdag	2.	jun	Cirkelbroen	Tempotur	12 km	3x	4 min		
Fredag	3.	jun							
Lørdag	4.	jun							
Søndag	5.	jun							
<b>Mandag</b>	<b>6.</b>	<b>jun</b>	<b>Royal Run</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10 km</b>				
Tirsdag	7.	jun	Østerbro	Restitution	8 km				
Onsdag	8.	jun	Parkovsvej	Tempotur	13 km	2x	10 min		
Torsdag	9.	jun	Frederiksberg Have	Tempotur	14 km	3x	8 min		
Fredag	10.	jun							
Lørdag	11.	jun							
Søndag	12.	jun							
Mandag	13.	jun	Tuborg Havn	Interval	10 km	10x	300 m		
Tirsdag	14.	jun	Hellerup	Interval	10 km	5x	1-2 min		
Onsdag	15.	jun	Sønderjyllands Allé	Distance	14 km				
Torsdag	16.	jun	Bispebjerg	Tempotur	12 km	3x	5 min		
Fredag	17.	jun							
Lørdag	18.	jun							
Søndag	19.	jun							
Mandag	20.	jun	Øster Allé	Interval	9 km	10x	150 meter		
Tirsdag	21.	jun	Fælledparken	Interval	10 km	1x	Pyramide		
Onsdag	22.	jun	Horsebakken	Tempotur	14 km	3x	5 min		
Torsdag	23.	jun	<b>Parkovsvej</b>	<b>Distance</b>	<b>13</b>				
Fredag	24.	jun							
Lørdag	25.	jun							
Søndag	26.	jun							
Mandag	27.	jun	Øster Anlæg	Tempotur	10 km	2x	omgang		
Tirsdag	28.	jun	Kildevældsparken	Interval	10 km	6x	3 min		
Onsdag	29.	jun	Travbanen	Tempotur	14 km	2x	10 min		
Torsdag	30.	jun	Kastellet	Tempotur	12 km	1x	15 min		
Fredag	1.	jul							
Lørdag	2.	jul							

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	3.	jul							

Træningspas	Typeløb	Distance	Intensitet/tempo:	Interval antal:
Akvarieturen	Bakke træning	0 km	Jog	Differentieret
Amager	Distance	5 km	Differentieret	1x
Bakke træning	Fartleg	6 km	S-Pace	2x
Bellahøj	Interval	7 km	I-Pace	3x
Berlin Marathon	Konkurrence	8 km	T-Pace	4x
Bispebjerg Lersøparken	LSD	9 km	M-Pace	5x
Bispebjerg kirkegård	Restitution	10 km	E-Pace	6x
Bispebjerg Mosen	Restitutionsløb	11 km	Højintens træning	7x
Bredlandsvej	Skov træning	12 km	Rolig løb	8x
CAG løbet	Socialløb	13 km	Almindelig tempo	9x
Charlottenlund Slot	Sprint	14 km	Tempotur	10x
Christianshavn	Styrke træning	15 km	Intervaller	
Christianshavn Kanal	Teknik	16 km		
Cityløbet	Tempotur	17 km		
Cityløbet	Test	18 km		
Copenhagen Marathon	Udholdenhed	19 km		
DHL stafetten	Iltoptagelse	20 km		
Dobbelt Elefant	Trappetræning	21 km		
Dybbølsbro		21,1 km		
Dyssegårdsruten		22 km		
Elefantturen		23 km		
Emdrup Sø		24 km		
Fedtforbrændingsløb		25 km		
Frederiksberg Have		26 km		
Fri for Mobberi Børnestafetten		27 km		
Frihavnen		28 km		
Fælledparken		29 km		
Gentofte Sø		30 km		
Grøntlysløbet		37 km		
Havneløbet		42,2 km		
HC Ørstedsparken		49 km		
Hellerup		51 km		
Hvidørevej		55 km		
Islands Brygge		57 km		
Jagtstart		59 km		
Juliane Marievej		60 km		
Jægersborg Allé		61 km		
Kastellet		62 km		
Kastellet/Langelinie		66 km		
Kastellet/Østre Anlæg		70 km		
KBH Kvindeløb		71 km		
KBH Mandeløb		72 km		
Kildevældsparken		73 km		
Klampenborgvej		74 km		
Knud Rasmussen				
Kongenshave				
Lersø Park Allé				



Maglemosevej  
Magrethevej  
Marathon Startop  
Maraton Fællestræning Søndag  
Maraton Test 1  
Maraton Test 2  
Maraton Test 3  
Maraton Test 4  
Maraton Træning Lørdag  
Mini Maraton (børn)  
Nissehueløbet  
Nordhavnen  
Nyhavn  
Nytårsløb i Dyrehaven  
Parkovsvej  
Powerade Halv Marathon  
Påskeløb  
Rigshospitalet  
Ryparken  
Ryvangs Allé  
Rådhussturen  
Selvtræning  
Skovshoved  
Solbjergturen  
Stadion  
Strandparkløbet  
Strandturen  
Strødamvej  
Surprice  
Svanemøllehavnen  
Svanemøllevej  
Søndermarken  
Test  
Trailløbet  
Tranegårdsvej  
Tuborg Havn  
Utterslev mose  
Valg Fri Tur  
Änglamark nytårsløbet  
Ørstedsparken  
Østerbro Rundt  
Østre Anlæg

**Interval distance:**

Differentieret

100 m

200 m

300 m

400 m

500 m

600 m

700 m

750 m

800 m

900 m

1000 m

1100 m

1200 m

1300 m

1400 m

1500 m

1600 m

1700 m

2500 m

2000 m

3000 m

3400 m

4000 m

5000 m

6000 m

7000 m

8000 m

1 min

2 min

3 min

4 min

5 min