1. halvår 2019
Team Os i nr. seks

Træningsplanen er udarbejdet ud fra deltagelse i CPH Half eller Berlin Marathon (september) og CPH Marathon (maj) og Spartas øvrige løb. Seksløberne er et hold for dig, der kan løbe 10 km på 60-65 minutter. Antal km om ugen er lagt an på at man deltager i træningen man-, ons- og lørdag.

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

(Signaturforklaring i træningsplanen)

Vi varmer op og afjogger i Pace 6:50. Vi løber korte (I-Pace) intervaller fra 5:35 til 6:00. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 6:00 til 6:35. Sprinttræning (R-pace) hurtigst muligt. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 6:15 til 6:45. Vi løber LSD (E-Pace) fra 7:25 til 7:55.

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (http://motion.sparta.dk) under 'Træning' eller på Facebook: Sparta Os I Nr 6

Trænere for holdet er Brian Jef. Hjælpetræner Christine Mathiesen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	24.	dec								***FASE 2 fortsat - Iltoptagelsestræning***
Tirsdag	25.	dec	Selvtræning	Distance	8 km					
Onsdag	**26.**	**dec**	**Fedtforbrændingsløb**	**Distance**	**18 km**				**Roligt løb**	**Start Vedbæk Station kl.10:30**
Torsdag	27.	dec	Stadion	interval	7 km	36	Differentieret			
Fredag	28.	dec								
Lørdag	29.	dec	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	dec								
Mandag	**31.**	**dec**	**Änglamark nytårsløbet**	**Konkurrence**	**5/10/21,1 km**				**Konkurrence tempo**	**Kl. 9:30 & kl. 11:00.**
Tirsdag	**1.**	**jan**	**Tømmermændsløb**	**Restitution**	**3/5 km**				**Roligt løb**	**Kl. 14:00 fra Sparta**
Onsdag	2.	jan							M-Pace	
Torsdag	3.	jan	Stadion	Interval	7 km	30	Differentieret		I-Pace	
Fredag	4.	jan								
Lørdag	5.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	6.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	13 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose
Mandag	7.	jan								
Tirsdag	8.	jan	Strødamsvej	Interval	9 km		6x	Differentieret	I-Pace	
Onsdag	9.	jan								
Torsdag	10.	jan	Stadion	Interval	7 km	29	Differentieret		I-Pace	
Fredag	11.	jan								
Lørdag	12.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	13.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl 9:30 fra Østerbro Stadion
Mandag	14.	jan								
Tirsdag	15.	jan	Grundtvigskirken	Interval	10 km		6x	400 m	I-Pace	
Onsdag	16.	jan								
Torsdag	17.	jan	Stadion	interval	7 km	33	Differentieret			
Fredag	18.	jan								
Lørdag	19.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	20.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	16 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion
Mandag	21.	jan								
Tirsdag	22.	jan	Østre Anlæg	Interval	10 km		5x	500 m	I-pace	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Onsdag	23.	jan								
Torsdag	24.	jan	Stadion	Interval	7 km	32	Differentieret		I-Pace	
Fredag	25.	jan								
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	27.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan								***FASE 3 - Udholdenhed***
Tirsdag	29.	jan	Ryparken	Distance	10 km				M-pace	
Onsdag	30.	jan								
Torsdag	31.	feb	Stadion	interval	7 km	28	Differentieret			
Fredag	1.	feb								
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station./Dyrehaven
Søndag	**3.**	**feb**	**Nike Marathontest 1**	**Konkurrence**	**10 km**				**Konkurrence tempo**	**Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads**
Mandag	4.	feb								
Tirsdag	5.	feb	Svanemøllen	Restitution	8 km					
Onsdag	6.	feb								
Torsdag	7.	feb	Stadion	Interval	7 km	31	Differentieret			
Fredag	8.	feb								
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Klampenborgvej
Mandag	11.	feb								
Tirsdag	12.	feb	Rigshospitalet	Trappetræning	5 km				Trappetræning	85 etager
Onsdag	13.	feb					3x	800 m	I-Pace	
Torsdag	14.	feb	Stadion	interval	7 km	27	Differentieret			
Fredag	15.	feb								
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	23 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Damhussøen
Mandag	18.	feb					4x	600 m	I-Pace	
Tirsdag	19.	feb	Langelinje	Interval	9 km		4x	600 m	I-Pace	
Onsdag	20.	feb								
Torsdag	21.	feb	Stadion	Interval	7 km	30	Differentieret			
Fredag	22.	feb								
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven
Mandag	25.	feb								
Tirsdag	26.	feb	Ryparken	Distance	10 km		6x	Differentieret		
Onsdag	27.	feb								
Torsdag	28.	mar	Stadion	Interval	7 km	30	Differentieret			
Fredag	1.	mar								
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	3.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehavsbakken.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	4.	mar								
Tirsdag	5.	mar	Rigshospitalet	Trappetræning	5 km				Trappetræning	85 etager
Onsdag	6.	mar								
Torsdag	7.	mar	Stadion	Interval	7 km	24	Differentieret			
Fredag	8.	mar								
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Revykvarteret
Mandag	11.	mar								
Tirsdag	12.	mar	Tuborg Havn	Distance	10 km		3x	1.000 m	I-Pace	
Onsdag	13.	mar								
Torsdag	14.	mar	Stadion	Interval	7 km	33	Differentieret			
Fredag	15.	mar								
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	**17.**	**mar**	**Nike Maraton Test 2**	**Konkurrence**	**15 km**				**Konkurrence tempo**	**Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads**
Mandag	18.	mar								
Tirsdag	19.	mar	Kildevældsparken	Interval	10 km		4x	500 m	I-Pace	
Onsdag	20.	mar								
Torsdag	21.	mar	Stadion	interval	7 km	30	Differentieret			
Fredag	22.	mar								
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	27 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Eremitagen
Mandag	25.	mar								
Tirsdag	26.	mar	Nordhavn	distance	10 km		3x	Differentieret	I-Pace	
Onsdag	27.	mar								
Torsdag	28.	mar	Stadion	interval	7 km	32	Differentieret			
Fredag	29.	mar								
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	31.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	25 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/3 moser.
Mandag	1.	apr								
Tirsdag	2.	apr	Kastellet	Fartleg	10 km		4x	400 m	I-Pace	
Onsdag	3.	apr					3x	800 m	T-Pace	
Torsdag	4.	apr	Stadion	Interval	7 km	30	Differentieret			
Fredag	5.	apr								
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	25 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Fortunen.
Mandag	8.	apr								
Tirsdag	9.	apr	Strødamsvej	Interval	10 km		6x	Differentieret		
Onsdag	10.	apr								
Torsdag	11.	apr	Stadion	interval	7 km	30	Differentieret			
Fredag	12.	apr								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	**14.**	**apr**	**Nike Maraton Test 3**	**Konkurrence**	**21,1 km**				**Konkurrence tempo**	**Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads**
Mandag	15.	apr								
Tirsdag	16.	apr	Bispebjerg kirkegård	Restitution	10 km					Kirsebærtræerne blomstrer
Onsdag	17.	apr								
Torsdag	18.	apr	Stadion	interval	7 km	28	Differentieret			**(Skærtorsdag)**
Fredag	19.	apr								
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Søndag	21.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	30 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven/Kongeetapen.
Mandag	**22.**	**apr**	**Påskeløb (2. påskedag)**	**Distance**	**12/14/16 km**				**Roligt løb**	**Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.**
Tirsdag	23.	apr	Strødamsvej	Interval	9 km		6x	Differentieret		***FASE 4 - Nedtræning***
Onsdag	24.	apr								
Torsdag	25.	apr	Stadion	Interval	7 km	34	Differentieret			
Fredag	26.	apr								
Lørdag	27.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	28.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Skovshoved
Mandag	29.	apr								
Tirsdag	30.	maj	Ryparken	Interval	10 km		6x	Differentieret	I-Pace	
Onsdag	1.	maj								
Torsdag	2.	maj	Stadion	Interval	7 km	31	Differentieret			
Fredag	3.	maj								
Lørdag	4.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	5.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	18 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Parkovsvej
Mandag	6.	maj								
Tirsdag	7.	maj	Bispebjerg Lersøparken	Bakketræning	10 km		5x	Differentieret	Bakketræning	
Onsdag	8.	maj								
Torsdag	9.	maj	Stadion	Interval	7 km	33	Differentieret			
Fredag	10.	maj								
Lørdag	11.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Søndag	12.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Utterslev Mose
Mandag	13.	maj								
Tirsdag	14.	maj	Langelinje	Interval	9 km		4x	400 m	I-Pace	
Onsdag	15.	maj								
Torsdag	16.	maj	Stadion	Interval	7 km	59	Differentieret		E-Pace	Kort tur inden CPH Marathon
Fredag	17.	maj								
Lørdag	18.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	**19.**	**maj**	**Telenor Copenhagen Marathon**	**Konkurrence**	**42,2 km**					**Kl. 9:30 fra Islands Brygge**
Mandag	20.	maj								***FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)***
Tirsdag	21.	maj	Kongens Have	Restitution	8 km				E-Pace	
Onsdag	22.	maj								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	23.	maj	Stadion	Interval	7 km	28	Differentieret			
Fredag	24.	maj								
Lørdag	25.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km					Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	26.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	27.	maj								
Tirsdag	28.	maj	Kastellet	Interval	10 km		4x	3 min	I-Pace	
Onsdag	29.	maj								
Torsdag	30.	maj	Selvtræning		10 km	30				**(Kristihimmelfartsdag)**
Fredag	31.	jun								
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km					Kl. 10.00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	2.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	3.	jun								
Tirsdag	**4.**	**jun**	**Stjerneløb**	**Konkurrence**	**12 km**				**Konkurrence tempo**	**Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro**
Onsdag	5.	jun								
Torsdag	6.	jun	Stadion	Interval	7 km	31	Differentieret			
Fredag	7.	jun								
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	9.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	17 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion **(1. Pinsedag)**
Mandag	10.	jun								**(2. Pinsedag)**
Tirsdag	11.	jun	Kildevældsparken	Interval	9 km		7x	500 m	I-Pace	
Onsdag	12.	jun								
Torsdag	13.	jun	Stadion	Interval	7 km	32	Differentieret			
Fredag	14.	jun								
Lørdag	15.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	16.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	19 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	17.	jun								
Tirsdag	**18.**	**jun**	**CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb**	**Konkurrence**	**5 km**				**Konkurrence tempo**	**Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion**
Onsdag	19.	jun								
Torsdag	20.	jun	**Stadion**	**Interval**	**7 km**	31	Differentieret			
Fredag	21.	jun								
Lørdag	**22.**	**jun**	**CPH WO/MENS Race**	**Konkurrence**	**5/10 km**					**K. 17:00 og Kl. 18:15 fra Østerbro.**
Søndag	23.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	24.	jun								
Tirsdag	25.	jun	Nordhavn	Interval	7 km		Differentieret		I-Pace	Lüders Tag
Onsdag	26.	jun								
Torsdag	27.	jun	Stadion	Interval	7 km	31	Differentieret			
Fredag	28.	jun								
Lørdag	29.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	30.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	21 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	1.	jul								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	**2.**	**jul**	**BMW Strandparkløbet**	**Konkurrence**	**5/10 km**				Konkurrence tempo	**Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand**
Onsdag	3.	jul								
Torsdag	4.	jul	**Stadion**	**Interval**	**7 km**	29	Differentieret			
Fredag	5.	jul								
Lørdag	6.	jul	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	jul	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				E-Pace	Kl. 9:30 Østerbro Stadion

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning: