

Sparta Team Os i Nr. 6
2. halvår 2021



ræningsplanen er udarbejdet ud fra deltagelse i CPH Marathon (maj) og CPH Half eller Berlin Marathon (september) og Spartas øvrige løb. Holdet er for dig, som kan løbe 10 km på 60-65 minutter.

Vi arbejder med en god basistræning

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 Team Os I nr. 6

Trænere for holdet er Brian Jef. Hjælpetræner Anders Hines

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	28.	jun								<i>FASE 2 - Ilooptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)</i>
Tirsdag	29.	jun	Hellerup	Distance	9 km			Roligt løb		
Onsdag	30.	jun	Strandparkløbet	Konkurrence	10 km					
Torsdag	1.	jul	Margrethevej	Distance	9 km	4x	Differentieret	T-Pace		
Fredag	2.	jul								
Lørdag	3.	jul								
Søndag	4.	jul	Fælles træning	Distance	19 km					
Mandag	5.	jul								
Tirsdag	6.	jul		Distance	9 km			T-Pace		
Onsdag	7.	jul								
Torsdag	8.	jul	Ryparken	Interval	10 km	6x	200 m	I-Pace		
Fredag	9.	jul								
Lørdag	10.	jul								
Søndag	11.	jul	Fælles træning	Distance	19 km					
Mandag	12.	jul								
Tirsdag	13.	jul	Gentofte Hospital	Fartleg	10 km	4x	Differentieret	I-Pace	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km	
Onsdag	14.	jul								
Torsdag	15.	jul	Grundtvigskirken	Interval	10 km	6x	400 m	I-Pace		
Fredag	16.	jul								
Lørdag	17.	jul								
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km					
Mandag	19.	jul								
Tirsdag	20.	jul	De gamles by	Interval	10 km	10x	100 m	I-Pace		
Onsdag	21.	jul								
Torsdag	22.	jul	Akvarieturen	Interval	11 km	6x	30 sek	S-Pace		
Fredag	23.	jul								
Lørdag	24.	jul								
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km					
Mandag	26.	jul								
Tirsdag	27.	jul	Hellerup	Interval	10 km	4x	400 m	I-Pace		
Onsdag	28.	jul								
Torsdag	29.	jul	Lüders tag	Trappetræning	10 km			T-Pace	Trappetræning	
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 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)</i>
Tirsdag	3.	aug	Den grønne sti	Tempotur	12 km	2x	800 m	T-Pace		
Onsdag	4.	aug								

Torsdag	5.	aug	Tranegårdsvej	Tempotur	10 km		3x	600 m	T-Pace	
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	Kastellet	Interval	10 km		3x	1700 m	I-Pace	
Onsdag	11.	aug								
Torsdag	12.	aug	Fisketorvet	Tempotur	11 km				T-Pace	
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	Degnemosen/Brønshøj	Tempotur	11 km		2x	1000 m	T-Pace	
Onsdag	18.	aug								
Torsdag	19.	aug	Kildevældsparken	Interval	9 km		8x	500 m	I-Pace	Krydstræning mellem løb og svingning/planke
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	Langelinje	Interval	10 km		5x	500 m	I-Pace	
Onsdag	25.	aug								
Torsdag	26.	aug	Strødamvej	Distance	10 km				T-Pace	
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	Grønt lys tur	Distance	10 km				T-Pace	De grønne lys bestemmer hvor vi løber hen
Onsdag	1.	aug								
Torsdag	2.	sep	Svanemøllen	Distance	8 km				T-Pace	Rolig tur inden konkurrence
Fredag	3.	sep	DHL stafetten	Konkurrence	5 km					Dream Team laver hold + efterfølgende hygge
Lørdag	4.	sep								
Søndag	5.	sep	Fælles træning	Distance	19 km					Mulighed for forlængelse til 23km.
Mandag	6.	sep								
Tirsdag	7.	sep	Stadion	Interval	10 km		4x	1200 m alternere	Højintens træning	Alternere mellem 400 m. HM-pace - 400 m i 5 km pace - 400 m i HM-pace
Onsdag	8.	sep								
Torsdag	9.	sep	Bispebjerg Lersøparken	Fartleg	10 km		5x	2 min	Differentieret	
Fredag	10.	sep								
Lørdag	11.	sep								
Søndag	12.	sep	Fælles træning	Distance	12 km					
Mandag	13.	sep								
Tirsdag	14.	sep	Landbohøjskolen	Interval	10 km		6x	200 m		
Onsdag	15.	sep								
Torsdag	16.	sep	Ryparken	Distance	8 km					Rolig tur inden konkurrence
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, teknik & grundtræning)

Tirsdag	21.	sep	Assistens Kirkegård		8 km			Roligt løb	Restitutionsur
Onsdag	22.	sep							
Torsdag	23.	sep	Emdrupvej	Bakke-træning	10 km	6x	400 m		Bakke- og tekniktræning
Fredag	24.	sep							
Lørdag	25.	sep							
Søndag	26.	sep	Fælles træning	Restitution					
Mandag	27.	sep							
Tirsdag	28.	sep	Operaen	Fartleg	12 km	4x	Differentieret		800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Onsdag	29.	sep							
Torsdag	30.	sep	De gamles by	Interval	10 km	10x	100 m	I-Pace	
Fredag	1.	okt							
Lørdag	2.	okt							
Søndag	3.	okt	Fælles træning	Distance	25 km				
Mandag	4.	okt							
Tirsdag	5.	okt	Kongens Have	Tempotur	9 km			T-Pace	
Onsdag	6.	okt							
Torsdag	7.	okt	Grundtvigskirken	Interval	10 km				Overraskelse
Fredag	8.	okt							
Lørdag	9.	okt							
Søndag	10.	okt	Fælles træning	Distance					
Mandag	11.	okt							
Tirsdag	12.	okt	Øregårdsparken	Interval	10 km	6x	Differentieret	I-Pace	
Onsdag	13.	okt							
Torsdag	14.	okt	Lüders tag	Trappetræning	8 km			Højintens træning	
Fredag	15.	okt							
Lørdag	16.	okt							
Søndag	17.	okt	Fælles træning	Distance					
Mandag	18.	okt							
Tirsdag	19.	okt	Stadion	Interval	9 km	8x	400 m	I-Pace	Krydstræning mellem løb og svingning/planke
Onsdag	20.	okt							
Torsdag	21.	okt	Akvarieturen	Fartleg	12 km	4x	Differentieret		800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Fredag	22.	okt							
Lørdag	23.	okt							
Søndag	24.	okt	Fælles træning	Distance					
Mandag	25.	okt							
Tirsdag	26.	okt	Nordhavn	Distance	12 km	5x	1 min	T-Pace	
Onsdag	27.	okt							
Torsdag	28.	okt	Magrethevej	Interval	10 km	4x	200 m	I-Pace	
Fredag	29.	okt							
Lørdag	30.	okt							
Søndag	31.	okt	Fælles træning	Distance					
Mandag	1.	nov							FASE 2 - Ilooptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	2.	nov	Grundtvigskirken	Interval	11 km	7x	400 m	I-Pace	
Onsdag	3.	nov							
Torsdag	4.	nov	Operaen/Christianshavn	Distance	13 km			T-Pace	
Fredag	5.	nov							
Lørdag	6.	nov							

Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	8.	nov							
Tirsdag	9.	nov	Strødamsvej	Interval	10 km	6x	Differentieret	I-Pace	600-400-200 meter
Onsdag	10.	nov							
Torsdag	11.	nov	Langelinje	Interval	10 km	8x	1 min	I-Pace	
Fredag	12.	nov							
Lørdag	13.	nov							
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	15.	nov							
Tirsdag	16.	nov	Landbohøjskolen	Interval	11 km	8x	30 sek	I-Pace	
Onsdag	17.	nov							
Torsdag	18.	nov	Grønt lys tur	Distance	10 km			T-Pace	De grønne lys bestemmer hvor vi skal hen
Fredag	19.	nov							
Lørdag	20.	nov							
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	22.	nov							
Tirsdag	23.	nov	Bispebjerg kirkegård	Interval	11 km	10x	1 min	I-Pace	Bakke- og intervaltræning
Onsdag	24.	nov							
Torsdag	25.	nov	HC Ørstedsparken	Distance	10 km			T-Pace	
Fredag	26.	nov							
Lørdag	27.	nov							
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	29.	nov							
Tirsdag	30.	nov	Gentofte Hospital	Fartleg	9 km	4x	Differentieret		800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Onsdag	1.	dec							
Torsdag	2.	dec	Lersøpark Allé	Bakketræning	10 km	6x	300 m		Bakke- og intervaltræning
Fredag	3.	dec							
Lørdag	4.	dec							
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	6.	dec							
Tirsdag	7.	dec	Fisketorvet	Distance	11 km			T-Pace	
Onsdag	8.	dec							
Torsdag	9.	dec	Grundtvigskirken	Interval	11 km	6x	400 m	I-Pace	
Fredag	10.	dec							
Lørdag	11.	dec							
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	13.	dec							
Tirsdag	14.	dec	Bispebjerg Lersøparken	Distance	10 km			T-Pace	
Onsdag	15.	dec							
Torsdag	16.	dec	Fælledparken/Søerne	Interval	8 km	5x	200 m	I-Pace	Dream Team æbleskivederby efter træning
Fredag	17.	dec							
Lørdag	18.	dec							
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	20.	dec							
Tirsdag	21.	dec	Julelys tur	Distance	10 km			T-Pace	De grønne julelys bestemmer hvor vi løber hen
Onsdag	22.	dec							
Torsdag	23.	dec	De to havfruer	Distance	10 km	4x	2 min	I-Pace	

Fredag	24.	dec							
Lørdag	25.	dec							
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	27.	dec							
Tirsdag	28.	dec	Hellerup	Interval	10 km	6x	1 min	I-Pace	
Onsdag	29.	dec							
Torsdag	30.	dec	De gamles by	Distance	8 km				Rolig tur inden konkurrence
Fredag	31.	dec	Nytårsløb	Konkurrence					Nytårsløb 5, 10 eller 21,1 km
Lørdag	1.	jan							
Søndag	2.	jan	Fælles træning	Distance					