



Team JP er for dig, der kan løbe eller har potentiale til at løbe 10 km på 35 - 40 min.

Træningsplanen er udarbejdet med henblik på at præstere på hel- og halvmarathon: Sæsonmål er typisk Kbh. & Odense/Berlin Marathon og CPH Half.

Holdet varmer op i et langsommere tempo, øger iht. Programmet, og jogger af i roligt tempo.

Pulszone:	Puls [%af AT]	Beskrivelse:	Skovtræning:	Farvekoder:
AE1	70-73%	JOG: Meget Langsamt, 55-75 % af max puls	Bakkeintervaller. Løbes i Rude Skov/Geels Skov i Holte eller Hareskoven. Program og sted offentliggøres løbende via Facebook (I gruppen: Sparta Team JP).	Restitution
AE2-AE3	74-80%	Rolig: LSD - Long Slow Distance		Konkurrence
AE3-AT	81-95%	MP: Marathon Pace		Weekend
AT	95-100%	HMP: Halvmarathon Pace	Intervaller: Løbes typisk mellem AT og 5 km race pace.	
AN1	100%	AT: Anaerobt Tempo. Kan holdes ca. 1 time	Mere info:	
AN2	102%	10 km Race pace	Sparta Motions hjemmeside http://motion.sparta.dk 'Træning' eller på Facebook: Sparta Team JP	
AN3	103%	5 km Race pace	Trænere:	
AN4	105%	3 km Race pace	Michel Honoré & Sigurd Brinck. Hjælpetræner: TBA	
AN4	>105%	Sprint 95% af max		

Uge Nr.	Dag	Dato	Md.	Distance	Rute	Beskrivelse	Type	Σuge [km]
52	Mandag	24	dec			FASE 2 - Fortsat (Iltoptagelse)		
	Tirsdag	25	dec	15	Filosofrunden	4x1200 m, P: 2 min & 4x400 m, P:3 min (Selvtræning)	Interval	
	Onsdag	26	dec	18		Fedtforbrændingsløbet - Vedbæk St. kl. 10:30	Roligt	
	Torsdag	27	dec	14	Islands Brygge	Rolig tur	Tempo	
	Fredag	28	dec					
	Lørdag	29	dec					
	Søndag	30	dec	15		LSD		62
1	Mandag	31	dec	15	Østerbro Stadion	Änglamark Nytårsløb 5/10/21,1 km	Konkurrence	
	Tirsdag	1	jan		Klubhuset	Tømmermændsløbet 5 km - kl. 10:00	Interval	
	Onsdag	2	jan					
	Torsdag	3	jan	15	Skovshoved	2 x (2 km @MP + 2 km @HMP)	Tempo	
	Fredag	4	jan					
	Lørdag	5	jan	14		Skovtræning		
	Søndag	6	jan	15		LSD / Vinterturnering Cross 3. runde		59
2	Mandag	7	jan					
	Tirsdag	8	jan	12	Filosofrunden	6x1000 m, P: 2 min jog	Interval	
	Onsdag	9	jan	5		Rolig tur		
	Torsdag	10	jan	14	Oceankajen	2 x (3 km @ MP + 1 km @ HMP)	Tempo	
	Fredag	11	jan					
	Lørdag	12	jan	15		Skovtræning / Cross Nationals Århus	Konkurrence	
	Søndag	13	jan	18		LSD		64
3	Mandag	14	jan					
	Tirsdag	15	jan	12	Filosofrunden (stor)	4x1600 m, P: 3 min	Interval	
	Onsdag	16	jan	5		Rolig tur		
	Torsdag	17	jan	15	Parkovsvej	4+2+2 km @MP+HMP+AT	Tempo	
	Fredag	18	jan					
	Lørdag	19	jan	13		Skovtræning		
	Søndag	20	jan	18		LSD		63
4	Mandag	21	jan					
	Tirsdag	22	jan	12	Filosofrunden	4x(600m+600m) Progressivt, P: 1.5 min	Interval	
	Onsdag	23	jan	5		Rolig tur		
	Torsdag	24	jan	12	Islands Brygge	12 km @roligt	Tempo	
	Fredag	25	jan					
	Lørdag	26	jan	13	Skovtræning	Skovtræning / Cross Nationals Fredericia	Konkurrence	
	Søndag	27	jan	20		LSD		62
5	Mandag	28	jan			Fase#3 - Udholdenhed (længere intervaller)		
	Tirsdag	29	jan	12	Ryvangs allé	7x1000 m - P: 3 min jog	Interval	
	Onsdag	30	jan	5		Rolig tur		
	Torsdag	31	jan	14	Akv. via Tuborg	2x(3 km @MP+ 1 km @AT), P:1 km jog	Tempo	
	Fredag	1	feb					
	Lørdag	2	feb	14	Skovtræning	Skovtræning		
	Søndag	3	feb	21		Nike Marathon Test 1 - 10 km	Konkurrence	66
6	Mandag	4	feb					
	Tirsdag	5	feb	14	Øster Allé	8x800 m, P: 2 min	Interval	
	Onsdag	6	feb	6		Rolig tur		
	Torsdag	7	feb	15	Parkovsvej	4x(1 km @MP +1 km @AT)	Tempo	
	Fredag	8	feb					
	Lørdag	9	feb	16	Skovtræning	Skovtræning		

	Søndag	10	feb	21		LSD			72
7	Mandag	11	feb						
	Tirsdag	12	feb	14	Filosofrunden	4x1200 m, P:2,5 min & 4x400 m, P:2 min	Interval		
	Onsdag	13	feb	10		Rolig tur			
	Torsdag	14	feb	14	Oceankajen	4+2+2 km @MP+HMP+MP	Tempo		
	Fredag	15	feb						
	Lørdag	16	feb	16	Skovtræning	Skovtræning			
	Søndag	17	feb	23		LSD			77
8	Mandag	18	feb						
	Tirsdag	19	feb	14	Filosofrunden	5x1000 m, P: 200 m jog	Interval		
	Onsdag	20	feb	7		Rolig tur			
	Torsdag	21	feb	13	Islands Brygge	Rolig tur	Tempo		
	Fredag	22	feb						
	Lørdag	23	feb	15	Skovtræning	Skovtræning			
	Søndag	24	feb	22		LSD			71
9	Mandag	25	feb						
	Tirsdag	26	feb	15	Filosofrunden (stor)	4x(800m+800m), P: 400 m jog	Interval		
	Onsdag	27	feb	10		Rolig tur			
	Torsdag	28	feb	14	Akv. via Tuborg	3x10 min @ HMP, P: 1 min jog	Tempo		
	Fredag	1	mar						
	Lørdag	2	mar	17	Skovtræning	Skovtræning			
	Søndag	3	mar	24		LSD (10 km@LSD + 4 km@MP+ 10 km@LSD)			80
10	Mandag	4	mar						
	Tirsdag	5	mar	15	Filosofrunden	4x1200 m, P:2 min & 5x400 m, P:3 min	Interval		
	Onsdag	6	mar	12		Rolig tur			
	Torsdag	7	mar	15	Parkovsvej	2x(2+2 km) @MP+HMP	Tempo		
	Fredag	8	mar						
	Lørdag	9	mar	18	Skovtræning	Skovtræning / Cross Nationals Roskilde	Konkurrence		
	Søndag	10	mar	20		LSD			80
11	Mandag	11	mar						
	Tirsdag	12	mar	15	Ryvangs allé	9x800 m, P:200 m jog	Interval		
	Onsdag	13	mar	12		Rolig tur			
	Torsdag	14	mar	18	Skovshoved (lang)	30 min @HMP	Tempo		
	Fredag	15	mar						
	Lørdag	16	mar	18	Skovtræning	DM kort cross			
	Søndag	17	mar	18		NIKE Marathon Test 2 - 15 km	Konkurrence		81
12	Mandag	18	mar						
	Tirsdag	19	mar	16	Stadion	5x1000 m, P: 2 min	Interval		
	Onsdag	20	mar	12		Rolig tur			
	Torsdag	21	mar	14	Islands Brygge	Rolig tur	Tempo		
	Fredag	22	mar						
	Lørdag	23	mar	17	Skovtræning	Bakkeintervaller/trail-tur			
	Søndag	24	mar	27		LSD			86
13	Mandag	25	mar						
	Tirsdag	26	mar	15	Stadion	8x1000 m, P: 400 m jog	Interval		
	Onsdag	27	mar	12		Rolig tur			
	Torsdag	28	mar	18	Mosen, lang	(10+(2x10)+10) min @MP+(2xHMP)+MP, P: 2 min jog	Tempo		
	Fredag	29	mar						
	Lørdag	30	mar	18	Skovtræning	Skovtræning / VM Cross			
	Søndag	31	mar	27		LSD (15 km @LSD + 6 km @MP + 6 km@LSD)			90
14	Mandag	1	apr		Påskeløbet (18 km)	2. Påskedag			
	Tirsdag	2	apr	15	Stadion	200+400+600+800+1000+800+600+400+200 m, P:1/1,5/2 min	Interval		
	Onsdag	3	apr	10		Rolig tur			
	Torsdag	4	apr	15	Parkovsvej	15+10+5+5 min @HMP, HMP, AT, AT. P: 2 min jog	Tempo		
	Fredag	5	apr						
	Lørdag	6	apr	16	Skovtræning	Bakkeintervaller			
	Søndag	7	apr	25		LSD (10 km@LSD + 7 km@MP+ 8 km@LSD)			81
15	Mandag	8	apr						
	Tirsdag	9	apr	15	Stadion	5x1000 m, P: 200 m jog	Interval		
	Onsdag	10	apr	10		Rolig tur			
	Torsdag	11	apr	12	Islands Brygge	Rolig tur	Tempo		
	Fredag	12	apr						
	Lørdag	13	apr	15	Skovtræning	Bakkeintervaller/trail-tur			
	Søndag	14	apr	25		NIKE Marathon Test 3 - 21,1 km	Konkurrence		77
16	Mandag	15	apr						
	Tirsdag	16	apr	12	Stadion	4x(800+400+200 m), P: 200 m jog efter hvert interval	Interval		
	Onsdag	17	apr	5		Rolig tur			
	Torsdag	18	apr	15	Mosen	3x10 min @MP, P:2 min jog	Tempo		

	Fredag	19	apr					
	Lørdag	20	apr	12	Skovtræning			
	Søndag	21	apr	30		Kongeetapen - Dyrehaven	LSD	74
17	Mandag	22	apr			FASE 4 - Nedtræning		
	Tirsdag	23	apr	14	Stadion	3x(1000+800+400 m), P: 200 m jog efter hvert int.	Interval	
	Onsdag	24	apr	5		Rolig tur		
	Torsdag	25	apr	15	Skovshoved	3+2+3 km @MP+HMP+MP	Tempo	
	Fredag	26	apr					
	Lørdag	27	apr	15	Stadion	5x1000 m / 3x3000 m, P: 2 / 2,5 min		
	Søndag	28	apr	20		LSD (10 km@LSD + 5 km@MP+ 5 km@LSD) /Bin2Bil Holbæk	LSD/Konkurrence	69
	18	Mandag	29	apr				
Tirsdag		30	apr	11	Stadion	4x(800+400+200 m), P: 200 m jog efter hvert interval	Interval	
Onsdag		1	maj	5		Rolig tur		
Torsdag		2	maj	12	Mosen	2x4 km @MP, P :2 min jog	Tempo	
Fredag		3	maj					
Lørdag		4	maj	10	Stadion	8x400 m / 4x1400 m, P: 2 / 2,5 min		
Søndag		5	maj	18		LSD		56
19	Mandag	6	maj					
	Tirsdag	7	maj	10	Stadion	2x2000 m @MP, P: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	8	maj	5		Rolig tur		
	Torsdag	9	maj	12	Akvariet	6 km @MP	Tempo	
	Fredag	10	maj					
	Lørdag	11	maj	10	Stadion	4x1000 m @HMP, P: 2 min		
	Søndag	12	maj	15		LSD		52
20	Mandag	13	maj					
	Tirsdag	14	maj	10	Stadion	3x800 m @MP	Interval	
	Onsdag	15	maj					
	Torsdag	16	maj	8	Akvariet	Rolig tur (evt. m. 4x500 m @ Race-pace)	Tempo	
	Fredag	17	maj					
	Lørdag	18	maj	5		Rolig tur		
	Søndag	19	maj	42,2	København	Copenhagen Marathon	Konkurrence	65,2
21	Mandag	20	maj			FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik mv.)		
	Tirsdag	21	maj	5	Akvariet	Rolig tur	Interval	
	Onsdag	22	maj			Rolig tur		
	Torsdag	23	maj	5	Mosen	Rolig tur	Tempo	
	Fredag	24	maj					
	Lørdag	25	maj	12	Stadion	5x800 m / 3x2000 m, P:2 / 2:30		
	Søndag	26	maj	10		LSD		32
22	Mandag	27	maj					
	Tirsdag	28	maj	12	Stadion	5x1000m, P: 400 m jog	Interval	
	Onsdag	29	maj					
	Torsdag	30	maj	8	Hellerup st.	Rolig tur	Tempo	
	Fredag	31	maj					
	Lørdag	1	jun	11	Stadion	5x800 m / 3x1600 m		
	Søndag	2	jun	14		LSD		45
23	Mandag	3	jun					
	Tirsdag	4	jun	12	Idræthuset	Stjerneløbet - SPARTA	Konkurrence	
	Onsdag	5	jun	8		Rolig tur		
	Torsdag	6	jun	12	Mosen	3+2+1 km @MP+HMP+AT	Tempo	
	Fredag	7	jun					
	Lørdag	8	jun	15	Stadion	10x400 m, P: 2 min	Interval	
	Søndag	9	jun	15		DM 10 km	Konkurrence	62
24	Mandag	10	jun					
	Tirsdag	11	jun	14	Stadion	5x1000m, P: 2,5 min	Interval	
	Onsdag	12	jun	10		Rolig tur		
	Torsdag	13	jun	12	Akvariet	2+1+2 @HMP+AT+HMP, u.p.	Tempo	
	Fredag	14	jun					
	Lørdag	15	jun	15	Stadion	5x1200m, P: 3 min		
	Søndag	16	jun	15		LSD		66
25	Mandag	17	jun					
	Tirsdag	18	jun	14	Stadion	Mikkeller Aftenløbet 5 km	Konkurrence	
	Onsdag	19	jun	9		Rolig tur		
	Torsdag	20	jun	15	Mosen	Rolig tur	Tempo	
	Fredag	21	jun					
	Lørdag	22	jun	14	Stadion	CPH Wo/Mens Race 5/10 km	Konkurrence	
	Søndag	23	jun	18		LSD		70
	Mandag	24	jun					
	Tirsdag	25	jun	10	Stadion	200+400+600+800+1000+800+600+400+200 m, P:1/1,5/2 min	Interval	

26	Onsdag	26	jun	14		Rolig tur		
	Torsdag	27	jun	15	Skovshoved	2+2+2 km @MP+HMP+MP, u.p.	Tempo	
	Fredag	28	jun					
	Lørdag	29	jun	15	Stadion	8x400 m / 4x1600 m, P:3 min		
	Søndag	1	jul	18		LSD		72
27	Mandag	2	jul					
	Tirsdag	3	jul	15	Amager	BMW Strandpark / 2x(1200m+P+800m+P+400m) - P:200m jog	Konkurrence	
	Onsdag	4	jul	14		Rolig tur		
	Torsdag	5	jul	15	Mosen	2x4 km @ MP, P:2 min jog	Tempo	
	Fredag	6	jul					
	Lørdag	7	jul	16	Stadion	5x800 m / 3x2000 m P:2 / 2:30		
	Søndag	8	jul	20		LSD		80