

		SPARTA	TeamJP	2020	
Team JP er for dig, der kan løbe eller har potentiale til at løbe 10 km på 34 - 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 jigger af i roligt tempo.					
Pulszone:	Puls [%af AT]	Beskrivelse:	Intervaller: Løbes typisk mellem AT og 5 km race pace.	Tempo: Løbes typisk mellem MP og AT pace.	Farvekoder:
AE1	70-73%	Rolig: Langsamt, restitution (70 % af max puls)			Restitution
AE2-AE3	70-80%	LSD: Long Slow Distance			Konkurrence
AE3-AT	81-95%	MP: Marathon Pace	Mere info (om bla. Skovtræning):		
AT	95-100%	HMP: Halvmarathon Pace	Sparta Motions hjemmeside http://motion.sparta.dk/Træning		
AN1	100 %	AT: Anaerob Tempo. Kan holdes ca. 1 time	Facebook: Sparta Team JP		
AN2	102 %	10 km Race pace	Strava: #Spartateamjp		
AN3	103 %	5 km Race pace			
AN4	105 %	3 km Race pace			
AN4	>105%	Sprint 95% af max	Træner: Sigurd Brinck & Christian Suhr Diaz Frederiksen		
			Hjælpetræner: Jonatan Sandager Hansen		

Uge Nr.	Dag	Dato	Md.	Distance	Rute	Beskrivelse	Type	Σuge [km]
16	Mandag	13	apr.	8		Rolig tur		
	Tirsdag	14	apr.	14		1 km x 5 @ AT p: 1 km jog	Interval	
	Onsdag	15	apr.	5		Rolig tur		
	Torsdag	16	apr.	15		(3 min @ HMP + 2 min@Rolig) x 7	Tempo	
	Fredag	17	apr.	5		Rolig tur		
	Lørdag	18	apr.	12		Intervaltræning	Interval	
	Søndag	19	apr.	21		LSD		80
17	Mandag	20	apr.	8		Rolig tur		
	Tirsdag	21	apr.	14		(6 min @ AT + 4 min@Rolig) x 5	Interval	
	Onsdag	22	apr.	8		Rolig tur		
	Torsdag	23	apr.	15		2 km x 3, p: 1 km jog	Tempo	
	Fredag	24	apr.	8		Rolig tur		
	Lørdag	25	apr.	12		Intervaltræning	Interval	
	Søndag	26	apr.	21		LSD		86
18	Mandag	27	apr.	10		Rolig tur		
	Tirsdag	28	apr.	14		(2 min @ AT + 2 min@Rolig) x 10	Interval	
	Onsdag	29	apr.	8		Rolig tur		
	Torsdag	30	apr.	15		6 km @ MP-HMP	Tempo	
	Fredag	1	maj	10		Rolig tur		
	Lørdag	2	maj	12		Intervaltræning	Interval	
	Søndag	3	maj	21		LSD		90
19	Mandag	4	maj	8		Rolig tur		
	Tirsdag	5	maj	12		1000m x 5, p: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	6	maj	8		Rolig tur		
	Torsdag	7	maj	12		Rolig tur	Tempo	
	Fredag	8	maj					
	Lørdag	9	maj	12		Rolig tur		
	Søndag	10	maj	15		LSD		67
20	Mandag	11	maj	10		Rolig tur		
	Tirsdag	12	maj	13	Stadion	6 x 800 m	Interval	
	Onsdag	13	maj	10		Rolig tur		
	Torsdag	14	maj	14	Mosen	4 km @MP+ 3 km @HMP	Tempo	
	Fredag	15	maj	10		Rolig tur		
	Lørdag	16	maj	12	Legarth	3 km + 2 km + 1 km	Tempo	
	Søndag	17	maj	24		LSD		93
21	Mandag	18	maj	12		Rolig tur		
	Tirsdag	19	maj	12	Stadion	2 x (2000 m + P + 800 m + P)	Interval	
	Onsdag	20	maj	10		Rolig tur		
	Torsdag	21	maj	12	Oceankajen	5 km @ AT	Tempo	
	Fredag	22	maj	10		Rolig tur		
	Lørdag	23	maj	15	Stadion	3000 m + 2 x 1000 m + 2 x 800 m + 4 x 400 m	Interval	

	Søndag	24	maj	26		LSD		97
22	Mandag	25	maj	10		Rolig tur		
	Tirsdag	26	maj	14	Stadion	200m x 4 + 3000m	Interval	
	Onsdag	27	maj	15		Rolig tur		
	Torsdag	28	maj	15	Akvariet	2 x (2 km @MP+ 2@HMP)	Tempo	
	Fredag	29	maj	10		Rolig tur		
	Lørdag	30	maj	15	Stadion	3000 m + 2 x 1000 m + 4 x 800 m + 4 x 400 m	Interval	
	Søndag	31	maj	24		LSD		103
23	Mandag	1	juni	10		Rolig tur		
	Tirsdag	2	juni	12	Stadion	5 x 800 m @ AT	Interval	
	Onsdag	3	juni	8		Rolig tur		
	Torsdag	4	juni	12	Bytur	Rolig tur	Tempo	
	Fredag	5	juni					
	Lørdag	6	juni	12	Stadion	Intervaltræning	Interval	
	Søndag	7	juni	17		LSD		71
24	Mandag	8	juni	10		Rolig tur		
	Tirsdag	9	juni	14	Stadion	4 x (800+400+200 m), P: 200 m jog efter hvert interval	Interval	
	Onsdag	10	juni	10		Rolig tur		
	Torsdag	11	juni	15	Oceankajen	5 km @ AT	Tempo	
	Fredag	12	juni	10		Rolig tur		
	Lørdag	13	juni	15	Stadion	3 x 2000m (800m+400m+800m)	Interval	
	Søndag	14	juni	21		LSD		95
25	Mandag	15	juni	10		Rolig tur		
	Tirsdag	16	juni	14	Stadion	2 x (1200 m+P+800 m+P+400 m), P: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	17	juni	12		Rolig tur		
	Torsdag	18	juni	15	Mosen	3 x (1 km @MP +1 km @AT + 1 km@MP), p: 3 min jog	Tempo	
	Fredag	19	juni	10		Rolig tur		
	Lørdag	20	juni	15	Stadion	2-3 x 3000m (1000m+1000m+1000m)	Interval	
	Søndag	21	juni	24		LSD		100
26	Mandag	22	juni	10		Rolig tur		
	Tirsdag	23	juni	15	Stadion	2 x (1000+800+400+200 m), P: 200 m jog efter hvert int.	Interval	
	Onsdag	24	juni	10		Rolig tur		
	Torsdag	25	juni	15	Skovshoved	1 km x 7 @ Progressivt	Tempo	
	Fredag	26	juni	10		Rolig tur		
	Lørdag	27	juni	15	Stadion	4 x 2000 m	Interval	
	Søndag	28	juni	26		LSD		101
27	Mandag	29	juni					
	Tirsdag	30	juni	15	Stadion	5 x 1000 m @ AT, p: 200 m jog		
	Onsdag	1	jul	8		Rolig tur		
	Torsdag	2	jul	15	Bytur	Rolig tur		
	Fredag	3	jul	5		Rolig tur		
	Lørdag	4	jul	16	Stadion	Intervaltræning		
	Søndag	5	jul	20		LSD		79
28	Mandag	6	jul	8		Rolig tur		
	Tirsdag	7	jul	14	Stadion	6 x (400+400+400 m), p: passiv	Interval	
	Onsdag	8	jul	6		Rolig tur		
	Torsdag	9	jul	15	Mosen	2 x 4 km @ MP, p: 2 min jog		
	Fredag	10	jul					
	Lørdag	11	jul	12	Stadion	8-10 x 400m, p: 1 min	Interval	
	Søndag	12	jul	15		LSD		70
29	Mandag	13	jul	5		Rolig tur		
	Tirsdag	14	jul	15	Stadion	800 m x 4 + 400 m x 4 p: passiv	Interval	
	Onsdag	15	jul	5		Rolig tur		
	Torsdag	16	jul	14	Oceanskajen	3 x 2 km @MP-AT	Tempo	
	Fredag	17	jul	5		Rolig tur		
	Lørdag	18	jul	13	Stadion	12 x 200 m, p: 200 m jog	Interval	
	Søndag	19	jul	18		LSD		75
	Mandag	20	jul	5		Rolig tur		
	Tirsdag	21	jul	14	Stadion	2 x 200 m + 5 x 1000 m, p: passiv	Interval	

30	Onsdag	22	jul	5		Rolig tur		
	Torsdag	23	jul	18	Mosen	4 km @MP + 2 km@AT	Tempo	
	Fredag	24	jul	5		Rolig tur		
	Lørdag	25	jul	15	Stadion	4 x 200 m + 5 x 800, p: passiv		
	Søndag	26	jul	21		LSD		83
31	Mandag	27	jul	8		Rolig tur		
	Tirsdag	28	jul	15	Stadion	2x(1600 m+P+ 800 m+P+400 m), P: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	29	jul	8		Rolig tur		
	Torsdag	30	jul	16	Skovshoved	1 km x 7 @ Progressivt	Tempo	
	Fredag	31	jul	8		Rolig tur		
	Lørdag	1	aug	15	Stadion	2 x 200 m + 4 x 1200, p: passiv	Interval	
	Søndag	2	aug	24		LSD		94
32	Mandag	3	aug	12		Rolig tur		
	Tirsdag	4	aug	15	Stadion	5 x 800 m @ AT	Interval	
	Onsdag	5	aug	12		Rolig tur		
	Torsdag	6	aug	15	Bytur	Rolig tur	Tempo	
	Fredag	7	aug	10		Rolig tur		
	Lørdag	8	aug	15	Stadion	Intervaltræning	Interval	
	Søndag	9	aug	21		LSD		100
33	Mandag	10	aug	10		Rolig tur		
	Tirsdag	11	aug	15	Stadion	4 x (800+400+800 m), P: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	12	aug	10		Rolig tur		
	Torsdag	13	aug	15	Mosen	3+3+3 km @MP+HMP+MP	Tempo	
	Fredag	14	aug	10		Rolig tur		
	Lørdag	15	aug	18		Rolig tur		
	Søndag	16	aug	30		LSD - 9 km@LSD + (3 x 3 km @ MP-HMÅ, p: 1 km jog) + 10 km@LSD		108
34	Mandag	17	aug	10		Rolig tur		
	Tirsdag	18	aug	15	Stadion	6 x (400+400+400 m), P: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	19	aug	10		Rolig tur		
	Torsdag	20	aug	15	Oceankajen	1 km x 7 @ Progressivt	Tempo	
	Fredag	21	aug	10		Rolig tur		
	Lørdag	22	aug	15		Rolig tur		
	Søndag	23	aug	28		LSD (10 km@LSD + 8 km@MP-HMP+ 10 km@LSD)		103
35	Mandag	24	aug	5		Rolig tur		
	Tirsdag	25	aug	14	Stadion	4 x (1000 m + 1000m), P: 200 m jog efter hvert int.	Interval	
	Onsdag	26	aug	10		Rolig tur		
	Torsdag	27	aug	15	Mosen	8 km @ MP	Tempo	
	Fredag	28	aug	5		Rolig tur		
	Lørdag	29	aug	12		Rolig tur		
	Søndag	30	aug	21		LSD (10 km@LSD + 5 km@MP-HMP+ 6 km@LSD)		82
36	Mandag	31	aug	6		Rolig tur		
	Tirsdag	1	sep	10	Stadion	1200m x 5, p: 200 m jog	Interval	
	Onsdag	2	sep	6		Rolig tur		
	Torsdag	3	sep	12	Skovshoved	Roligt løb / 8 km @MP	Tempo	
	Fredag	4	sep					
	Lørdag	5	sep	12	Stadion	Roligt / 3 x 2000 m @MP-HMP, P: 3 min	Tempo	
	Søndag	6	sep	15		Royal Run		61
37	Mandag	7	sep	5		Rolig tur		
	Tirsdag	8	sep	12	Stadion	5 x 800 m @ AT	Interval	
	Onsdag	9	sep	5		Rolig tur		
	Torsdag	10	sep	10	Akvaret	Rolig tur (evt. m. 4x500 m @ Race-pace)	Tempo	
	Fredag	11	sep					
	Lørdag	12	sep	5		Rolig tur		
	Søndag	13	sep	25	København	CPH Half	Konkurrence	62
38	Mandag	14	sep					
	Tirsdag	15	sep	11	Stadion	Roligt / 5x800 m, p: 400 m jog	Interval	
	Onsdag	16	sep					
	Torsdag	17	sep	12	Skovshoved	8 km roligt / 2x4 km MP, P:2 min jog	Tempo	
	Fredag	18	sep					

	Lørdag	19	sep	12	Stadion	5 km ROLIGT / 3 x 2000 m @MP, P: 2 min jog		
	Søndag	20	sep	10		LSD		45
39	Mandag	21	sep					
	Tirsdag	22	sep	10	Stadion	5x1000 m, p: 2 min passiv	Interval	
	Onsdag	23	sep	5		Rolig tur		
	Torsdag	24	sep	10	Byturen	Rolig tur (evt. m. 4x500 m @ Race-pace)	Tempo	
	Fredag	25	sep					
	Lørdag	26	sep	5	Stadion	Rolig tur / 6x800m P:2		
	Søndag	27	sep	42,2	Odense	HC Andersen Marathon 42,2 km / DM M	Konkurrence	72,2
40	Mandag	28	sep			Fase#1 - Basis (Opbygning/Styrke/Teknik)		
	Tirsdag	29	sep	12	Stadion	Rolig tur / 6x800m P:2	Interval	
	Onsdag	30	sep	5		Rolig tur		
	Torsdag	1	okt	10	Mosen	(2 min @ AT + 2 min@Rolig) x 10	Tempo	
	Fredag	2	okt					
	Lørdag	3	okt	12		Rolig tur		
	Søndag	4	okt	12		LSD		51
41	Mandag	5	okt					
	Tirsdag	6	okt	12	Stadion	5x1000m, P: 400 m jog	Interval	
	Onsdag	7	okt	12		Rolig tur		
	Torsdag	8	okt	15	Oceankajen	(5 min @ AT + 5 min@Rolig) x 4	Tempo	
	Fredag	9	okt					
	Lørdag	10	okt	10		Rolig tur		
	Søndag	11	okt	15		LSD		64
42	Mandag	12	okt	8		Rolig tur		
	Tirsdag	13	okt	12	Stadion	4-5x(400m+400m) @Progr. p: 2 min passiv	Interval	
	Onsdag	14	okt	10		Rolig tur		
	Torsdag	15	okt	15	Mosen	(3 min @ HMP + 2 min@Rolig) x 7	Tempo	
	Fredag	16	okt					
	Lørdag	17	okt	11		Skov- / Intervaltræning		
	Søndag	18	okt	15		LSD		71
43	Mandag	19	okt					
	Tirsdag	20	okt	12	Stadion	3x1200 m, P:2 & 3x400 m, P:3	Interval	
	Onsdag	21	okt	6		Rolig tur		
	Torsdag	22	okt	12	Skovshoved	Rolig tur (4 x 500m@Race-pace)	Tempo	
	Fredag	23	okt	5		Rolig tur		
	Lørdag	24	okt	10		Nike Marathon StartOp 5/10/15 km	Konkurrence	
	Søndag	25	okt	7		Rolig tur		52
44	Mandag	26	okt	5		Rolig tur		
	Tirsdag	27	okt	12	Øster Allé	5x1000 m, p: 2 min jog / Rolig tur	Interval	
	Onsdag	28	okt	10		Rolig tur		
	Torsdag	29	okt	15	Parkovsvej	2+2+2km @MP+HMP+MP u.p.	Tempo	
	Fredag	30	okt					
	Lørdag	1	nov	12		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	2	nov	17		LSD		71
45	Mandag	3	nov	10		Rolig tur		
	Tirsdag	4	nov	12	Edel Sautes Allé	6 x 800m, P:2 min jog	Interval	
	Onsdag	5	nov	10		Rolig tur		
	Torsdag	6	nov	15	Oceankajen	2 x (2 km @MP+ 1@HMP)	Tempo	
	Fredag	7	nov					
	Lørdag	8	nov	12		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	9	nov	19		LSD		78
46	Mandag	10	nov	8		Rolig tur		
	Tirsdag	11	nov	12	Ryvangs allé	6x1000 m, P: 2 min jog	Interval	
	Onsdag	12	nov	10		Rolig tur		
	Torsdag	13	nov	15	Skovshoved	4 km @MP+ 3 km @HMP, p: 1 km jog	Tempo	
	Fredag	14	nov	6		Rolig tur		
	Lørdag	15	nov	13		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	16	nov	18		LSD		82
	Mandag	17	nov					

47	Tirsdag	18	nov	12	Øster Allé	6x800 m, P: 3 min passiv	Interval	
	Onsdag	19	nov	5		Rolig tur		
	Torsdag	20	nov	15	Bytur	Rolig tur		
	Fredag	21	nov					
	Lørdag	22	nov	13		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	23	nov	20		LSD		65
48	Mandag	24	nov	10		Rolig tur		
	Tirsdag	25	nov	12	Filosofrunden (stor)	4x1600 m, P: 3 min jog	Interval	
	Onsdag	26	nov	10		Rolig tur		
	Torsdag	27	nov	15	Parkovsvej	4 km @MP+ 2 km @HMP + 2 km @AT	Tempo	
	Fredag	28	nov					
	Lørdag	29	nov	13		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	30	nov	20		LSD		80
49	Mandag	1	dec	10		Rolig tur		
	Tirsdag	2	dec	12	Filosofrunden	4x(600m+600m) Progressivt, P: 3 min	Interval	
	Onsdag	3	dec	10		Rolig tur		
	Torsdag	4	dec	15	Skovshoved	2 x (2 km @MP+ 1@HMP)	Tempo	
	Fredag	5	dec	8		Rolig tur		
	Lørdag	6	dec	12		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	7	dec	18		LSD		85
50	Mandag	8	dec	8		Rolig tur		
	Tirsdag	9	dec	12	Ryvangs allé	7 x 1000 m - P: 3 min jog	Interval	
	Onsdag	10	dec	8		Rolig tur		
	Torsdag	11	dec	15	Oceankajen	2x(2 km @ MP+ 1 km @ AT), P:1 km jog	Tempo	
	Fredag	12	dec	8		Rolig tur		
	Lørdag	13	dec	13		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	14	dec	23		LSD		87
51	Mandag	15	dec	8		Rolig tur		
	Tirsdag	16	dec	14	Øster Allé	8 x 800 m, P: 2 min jog	Interval	
	Onsdag	17	dec	8		Rolig tur		
	Torsdag	18	dec	15	Parkovsvej	2 km @MP+ 2 km @HMP + 2 km @AT	Tempo	
	Fredag	19	dec	8		Rolig tur		
	Lørdag	20	dec	15		Skov- / Intervaltræning	Interval	
	Søndag	21	dec	21		LSD		89
52	Mandag	22	dec					
	Tirsdag	23	dec	15		Selvtræning- 3 km @MP+ 2 km @HMP + 1 km @AT	Interval	
	Onsdag	24	dec	10		Rolig tur		
	Torsdag	25	dec	14		Rolig tur		
	Fredag	26	dec	8		Rolig tur		
	Lørdag	27	dec					
	Søndag	28	dec	15		LSD		62
1	Mandag	29	dec					
	Tirsdag	30	dec	6		Rolig tur		
	Onsdag	31	jan	15		Ånglamarck Nytårsløb 5/10/21,1 km	Konkurrence	
	Torsdag	1	jan	8		Rolig tur		
	Fredag	2	jan					
	Lørdag	3	jan	14		Skovtræning		
Søndag	4	jan	18		LSD		61	