

Sparta Team Student Runners 2. halvår 2021



For dig der løber 10 km på 40-55 min.

Der varmes op 2-3 km i pace 5.15 eller 5.45, samt jog efter træningspas 2-3 km i pace 5.15 og 5.45

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: Sparta Student Runners.

Trænere: Sebastian Langhans Bennetsen, Gustav Singer & Pernille Pedersen Pape

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	28.	jun				10 km				<i>FASE 2 - Ilooptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)</i>	
Tirsdag	29.	jun	Fælledparken	Rolig tur	10 km				Tempotur		
Onsdag	30.	jun	Strandparkløbet	Konkurrence	10 km						
Torsdag	1.	jul	Fælledparken	Interval	5 km				Intervaller		
Fredag	2.	jul									
Lørdag	3.	jul									
Søndag	4.	jul	Fælles træning	Distance	19 km						
Mandag	5.	jul				10 km					
Tirsdag	6.	jul	Fælledparken	Rolig tur	10 km				Rolig løb		
Onsdag	7.	jul									
Torsdag	8.	jul	Stadion	Interval	5 km				Intervaller		
Fredag	9.	jul									
Lørdag	10.	jul									
Søndag	11.	jul	Fælles træning	Distance	19 km						
Mandag	12.	jul				20 km					
Tirsdag	13.	jul	Fælledparken	Interval	5 km				Tempotur		
Onsdag	14.	jul									
Torsdag	15.	jul	Kildevældsparken	Interval	5 km				Intervaller		
Fredag	16.	jul									
Lørdag	17.	jul									
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km						
Mandag	19.	jul				10 km					
Tirsdag	20.	jul	Fælledparken	Rolig tur	10 km				Rolig løb		
Onsdag	21.	jul									
Torsdag	22.	jul	Stadion	Interval	5 km				Intervaller		
Fredag	23.	jul									
Lørdag	24.	jul									
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km						
Mandag	26.	jul				5 km					
Tirsdag	27.	jul	Fælledparken	Tempotur	5 km				Tempotur		
Onsdag	28.	jul									
Torsdag	29.	jul	Østre Anlæg	Bakketræning	5 km				Intervaller		
Fredag	30.	jul									
Lørdag	31.	jul									
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km					Mulighed for forlængelse til 20km.	
Mandag	2.	aug				10 km				<i>Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)</i>	
Tirsdag	3.	aug	Fælledparken	Rolig tur	10 km				Rolig løb		

Onsdag	4.	aug							
Torsdag	5.	aug	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
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	Fælledparken	Tempotur	5 km			Tempotur	
Onsdag	11.	aug							
Torsdag	12.	aug	Fælledparken	Interval	5 km			Intervaller	
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	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	18.	aug							
Torsdag	19.	aug	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
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	Fælledparken	Tempotur	5 km			Tempotur	
Onsdag	25.	aug							
Torsdag	26.	aug	Fælledparken	Interval	5 km			Intervaller	
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	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	1.	sep							
Torsdag	2.	sep	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	3.	sep	DHL stafetten	Konkurrence	5 km				
Lørdag	4.	sep							
Søndag	5.	sep	Fælles træning	Distance	19 km				Mulighed for forlængelse til 23km.
Mandag	6.	sep							
Tirsdag	7.	sep	Fælledparken	Tempotur	5 km			Tempotur	
Onsdag	8.	sep							
Torsdag	9.	sep	Fælledparken	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	10.	sep							
Lørdag	11.	sep							
Søndag	12.	sep	Fælles træning	Distance	12 km				
Mandag	13.	sep							
Tirsdag	14.	sep	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	15.	sep							
Torsdag	16.	sep	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	17.	sep							
Lørdag	18.	sep							
Søndag	19.	sep	CPH Half Marathon	Konkurrence	21,1 km				Øster Allé. kl. 11:15.

Lørdag	6.	nov							
Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	8.	nov							
Tirsdag	9.	nov	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	10.	nov							
Torsdag	11.	nov	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	12.	nov							
Lørdag	13.	nov							
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	15.	nov							
Tirsdag	16.	nov	Fælledparken	Tempotur	5 km			Tempotur	
Onsdag	17.	nov							
Torsdag	18.	nov	Fælledparken	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	19.	nov							
Lørdag	20.	nov							
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	22.	nov							
Tirsdag	23.	nov	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	24.	nov							
Torsdag	25.	nov	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	26.	nov							
Lørdag	27.	nov							
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance					
Mandag	29.	nov							
Tirsdag	30.	nov	Fælledparken	Tempotur	5 km			Tempotur	
Onsdag	1.	dec							
Torsdag	2.	dec	Fælledparken	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	3.	dec							
Lørdag	4.	dec							
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	6.	dec							
Tirsdag	7.	dec	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	8.	dec							
Torsdag	9.	dec	Stadion	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	10.	dec							
Lørdag	11.	dec							
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	13.	dec							
Tirsdag	14.	dec	Fælledparken	Tempotur	5 km			Tempotur	
Onsdag	15.	dec							
Torsdag	16.	dec	Fælledparken	Interval	5 km			Intervaller	
Fredag	17.	dec							
Lørdag	18.	dec							
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance					
Mandag	20.	dec							
Tirsdag	21.	dec	Fælledparken	Rolig tur	10 km			Rolig løb	
Onsdag	22.	dec							

Torsdag	23.	dec	Stadion	Interval	5 km
Fredag	24.	dec			
Lørdag	25.	dec			
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance	
Mandag	27.	dec			
Tirsdag	28.	dec	Fælledparken	Tempotur	5 km
Onsdag	29.	dec			
Torsdag	30.	dec	Fælledparken	Interval	5 km
Fredag	31.	dec	Nytårsløb	Konkurrence	5, 10, 21,1
Lørdag	1.	dec			
Søndag	2.	dec	Fælles træning	Distance	

			Intervaller	
			Tempotur	
			Intervaller	