

1. halvår 2019

Team EM



For at løbe på Team EM skal du kunne løbe 5 km på mellem 27-29 minutter og 10 km på mellem 55-60 minutter. Vi træner mod Cph. Halv i september og derefter mod halv marathon i foråret.

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

Vi varmer op og afjogger i Pace 6:15. Vi løber korte (I-Pace) intervaller fra 5:05 til 5:35. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 5:30 til 5:50. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 5:50 til 6:15. Vi løber LSD (E-Pace) fra 6:30 til 7:00.

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

Trænerne er mandag Maibrith Møller og onsdag Erik Hvass Frandsen og hjælpertræner er Annette Laursen.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	24.	dec								FASE 2 fortsat - Iltoptagelsestræning
Tirsdag	25.	dec								
Onsdag	26.	dec	Fedtforbrændingsløb	Distance	18 km				Roligt løb	Start Vedbæk Station kl.10:30
Torsdag	27.	dec								
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	Ånglamark nytårsløbet	Konkurrence	5/10/21,1 km					Kl. 9:30 & kl. 11:00.
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta
Onsdag	2.	jan	Operaen	Interval	10 km		4x	400 m	I-Pace	
Torsdag	3.	jan								
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	Nordhavnen	Interval	10 km		3x	1000 m	I-Pace	
Tirsdag	8.	jan								
Onsdag	9.	jan	Cirkelbroen	Distance	11 km		2x	1000 m	I-Pace	
Torsdag	10.	jan								
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	Østerbro Rundt	Test			1x	3000 m	I-Pace	Opvarmning og 3 km test på stadion
Tirsdag	15.	jan								
Onsdag	16.	jan	Magrethevej	Interval	10 km		3x	700 m	I-Pace	
Torsdag	17.	jan								
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	Strødamvej	Interval	10 km		6x	Differentieret	I-Pace	Pyramide intervaller 299/400/800 meter x 2
Tirsdag	22.	jan								
Onsdag	23.	jan	Ørstedsparken	Interval	10 km		5x	500 m	I-Pace	
Torsdag	24.	jan								
Fredag	25.	jan								
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	27.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved
Mandag	28.	jan	Akvarieturen	Tempotur	12 km		2x	2000 m	T-Pace	FASE 3 - Udholdenhed
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Tranegårdsvej	Interval	10km		2x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	31.	feb								
Fredag	1.	feb								
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station./Dyrehaven
Søndag	3.	feb	Nike Marathontest 1	Konkurrence	10 km					Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	4.	feb	Kastellet/Langelinie	Teknik	10 km				Differentieret	Vi løber restitution og arbejder med teknikken
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Parkovsvej	Tempotur	12 km		2x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	7.	feb								
Fredag	8.	feb								
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Nordhavnen	Tempotur	11 km		3x	1500 m	T-Pace	
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Tuborg Havn	Tempotur	9 km		2x	1500 m	T-Pace	
Torsdag	14.	feb								
Fredag	15.	feb								
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Fælledparken	Interval	9 km				I-Pace	Tabata 8 x 20 sek sprint x 2
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Charlottenlund Slot	Tempotur	12 km		3x	1500 m	T-Pace	
Torsdag	21.	feb								
Fredag	22.	feb								
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Bispebjerg Lersøparken	Tempotur	10 km		2x	2000 m	T-Pace	
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Dybbølsbro	Distance	12 km		2x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	28.	mar								
Fredag	1.	mar								
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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.
Mandag	4.	mar	Bispebjerg kirkegård	Bakkestræning	11 km		5x	600 m	I-Pace	
Tirsdag	5.	mar								
Onsdag	6.	mar	Søerne	Tempotur	10 km		2x	2500 m	T-Pace	
Torsdag	7.	mar								
Fredag	8.	mar								
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	10.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Revykvarteret
Mandag	11.	mar	Fælledparken	Tempotur	10 km		1x	4000 m	T-Pace	
Tirsdag	12.	mar								
Onsdag	13.	mar	Kastellet/Langelinie	Tempotur	10 km		2x	1600 m	T-Pace	
Torsdag	14.	mar								
Fredag	15.	mar								
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	mar	Nike Maraton Test 2	Konkurrence	15 km					Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	18.	mar	Hellerup	Restitution	9 km				Differentieret	Vi tager korte sprinter undervejs for dem der ikke har løbet
Tirsdag	19.	mar								
Onsdag	20.	mar	Christianshavn	Distance	12 km		1x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	21.	mar								
Fredag	22.	mar								
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Cirkelbroen	Tempotur	11 km		Differentieret	Differentieret	T-Pace	
Tirsdag	26.	mar								
Onsdag	27.	mar	Charlottenlund Slot	Distance	12 km		1x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	28.	mar								
Fredag	29.	mar								
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Dybbølsbro	Tempotur	12 km		3x	1500 m	T-Pace	
Tirsdag	2.	apr								
Onsdag	3.	apr	Kongenshave	Interval	11 km		1x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	4.	apr								
Fredag	5.	apr								
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Kildevældsparken	Interval	10 km		3x	1000 m	I-Pace	
Tirsdag	9.	apr								
Onsdag	10.	apr	Nordhavnen	Fartleg	10 km			Differentieret	I-Pace	
Torsdag	11.	apr								
Fredag	12.	apr								
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	14.	apr	Nike Maraton Test 3	Konkurrence	21,1 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Gunnar Nu Hansens Plads
Mandag	15.	apr	Østerbro Rundt	Teknik	8 km				Differentieret	Teknik og restitution
Tirsdag	16.	apr								
Onsdag	17.	apr	Utterslev mose	Tempotur	11 km		2x	2000 m	T-Pace	
Torsdag	18.	apr								(Skærtorsdag)
Fredag	19.	apr								
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
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 Klampenborg Station/Dyrehaven.
Tirsdag	23.	apr								FASE 4 - Nedtræning
Onsdag	24.	apr	Bispebjerg Mosen	Distance	11 km		1x	3000 m	T-Pace	
Torsdag	25.	apr								
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	Stadion	Banetræning	9 km		5x	400 m	I-Pace	
Tirsdag	30.	maj								
Onsdag	1.	maj	Østre Anlæg	Distance	10 km				M-Pace	
Torsdag	2.	maj								
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	Lyders konditdag	Trappetræning	9 km				Differentieret	
Tirsdag	7.	maj								
Onsdag	8.	maj	Kongenshave	Distance	10 km				M-Pace	
Torsdag	9.	maj								
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	Tuborg Havn	Distance	9 km				M-Pace	
Tirsdag	14.	maj								
Onsdag	15.	maj	Nyhavn	Distance	8 km				M-Pace	
Torsdag	16.	maj								
Fredag	17.	maj								
Lørdag	18.	maj								
Søndag	19.	maj	Telenor Copenhagen Marathon	Konkurrence	42,2 km					Kl. 9:30 fra Islands Brygge
Mandag	20.	maj	Østerbro Rundt	Restitution	6 km				Roligt løb	FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)
Tirsdag	21.	maj								
Onsdag	22.	maj	Nordhavnen	Restitution	10 km				Roligt løb	
Torsdag	23.	maj								
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	Svanemøllehavnen	Fartleg	10 km				Differentieret	fartleg og styrkøvelser
Tirsdag	28.	maj								
Onsdag	29.	maj	Østre Anlæg	Teknik	10 km				Intervaller	
Torsdag	30.	maj								(Kristihimmelfartsdag)
Fredag	31.	jun								
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km					Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	2.	jun	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	15 km					Kl. 9:30 Østerbro Stadion
Mandag	3.	jun	Lersø Park Allé	Bakkestræning	10 km		5x	500 m	I-Pace	intervaller på bakken
Tirsdag	4.	jun	Stjerneløb	Konkurrence	12 km					Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro
Onsdag	5.	jun	Ørstedsparken	Interval	10 km		5x	500 m	Intervaller	
Torsdag	6.	jun								
Fredag	7.	jun								
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Selvtræning pga. pinse							(2. Pinsedag)
Tirsdag	11.	jun								
Onsdag	12.	jun	Strandturen	Teknik	10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	13.	jun								
Fredag	14.	jun								
Lørdag	15.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Operaen	Distance	12 km		2x	1500 m	T-Pace	
Tirsdag	18.	jun	CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb	Konkurrence	5 km				T-Pace	Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion
Onsdag	19.	jun	Christianshavn	Interval	12 km				Intervaller	
Torsdag	20.	jun								
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	Lyders konditags	Styrkestræning	10 km				I-Pace	Styrke og trappe træning
Tirsdag	25.	jun								
Onsdag	26.	jun	Tuborg Havn	Fartleg	10 km				Tempotur	
Torsdag	27.	jun								
Fredag	28.	jun								
Lørdag	29.	jun	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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	Stadion	Banetræning	8 km		6x	200 m	S-Pace	
Tirsdag	2.	jul	BMW Strandparkløbet	Konkurrence	5/10 km					Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand
Onsdag	3.	jul	Kongenshave	Interval	11 km		5x	400 m	Intervaller	
Torsdag	4.	jul								
Fredag	5.	jul								
Lørdag	6.	jul	Sparta Bakkestræning	Bakkestræning	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