

Sparta Team EM 2. halvår 2021



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. Half i september og derefter mod marathon i foråret & efterår). Filosofien på Team EM er vi har det sjovt og der er plads til den hurtige og mindre hurtige. Vi arbejder med grundig opvarmning i løb og afjogning. Mandag og onsdag flytter vi grænser og arbejder med teknik. Lørdag er der fællestøtning for at øge distance og udholdenhed, så er vi klar til træning om mandagen.. Den ugentlige træningsmængde øges gradvist, ud fra princippet om ikke at øge med mere en 10% på enten distance eller hastighed ugentligt.

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 6:30. Vi løber korte (I-Pace) intervaller fra 5:05 til 5:35. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 5:30 til 5:40. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 5:50 til 6:15. Vi løber LSD (E-Pace) fra 6:30 til 7:00. 10 km tempo er ca. 5.50-6.00.

Lørdag løber Team EM deres egen udholdenhedstræning. Vi løber ved maks. 6.0 og øger distancen hen mod halv- og helmarathon. Mødested er foran klubhus kl. 10.00. Alle er velkomne og tag gerne en ven med, der vil teste SPARTA som løbeklub.

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: (<https://www.facebook.com/groups/402907059873647>).

Trænerne er Anders Andersen. Karen Bøgedal er hjælpertræner.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	12.	jul	Akvarieturen		13 km	35 km	3	1000 m	I-Pace	FASE 2 - Iltoptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)
Tirsdag	13.	jul								
Onsdag	14.	jul	Ryvangens Naturpark		10 km		6x	500 m	I-Pace	
Torsdag	15.	jul								
Fredag	16.	jul								
Lørdag	17.	jul	Bispebjerg kirkegård	Udholdenhed	12 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestøtning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Søndag	18.	jul	Fælles træning	Distance	20 km					Mødested udenfor klubuset kl. 09.30
Mandag	19.	jul	Utterslev mose	Tempotur	12 km	35 km			M-Pace	
Tirsdag	20.	jul								
Onsdag	21.	jul	Ryparken	Interval	10 km		Differentieret	Differentieret	I-Pace	Blandede intervaller med små ryk undervejs.
Torsdag	22.	jul								
Fredag	23.	jul								
Lørdag	24.	jul	Havneløbet	Udholdenhed	13 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestøtning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Søndag	25.	jul	Fælles træning	Distance	20 km					Mødested udenfor klubuset kl. 09.30
Mandag	26.	jul	Østerbro . Svanemøllen	Tempotur	10 km	34 km	10x	200 m	Intervaller	Vi løber i sandet på stranden og træner balance og udholdenhed
Tirsdag	27.	jul								
Onsdag	28.	jul	Kastellet	Fartleg	10 km		3x	Differentieret	Differentieret	Vi løber 1 x 200 M + 2 x 800 M og 3 x 400 M med 4 min pause.
Torsdag	29.	jul								
Fredag	30.	jul								
Lørdag	31.	jul	Gentofte Sø	Udholdenhed	14 km					TEAM EM Fællestøtning - mødes kl. 09.30 ved klubhus - http://www.gmap-pedometer.com/?r=6538786
Søndag	1.	aug	Fælles træning	Distance	16 km					Mulighed for forlængelse til 20km. Mødested kl. 09.30 udenfor klubhus
Mandag	2.	aug	Lersø Park Allé	Tempotur	12 km	29 km			T-Pace	Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)
Tirsdag	3.	aug								
Onsdag	4.	aug	Østre Anlæg	Interval	12 km		Differentieret	Differentieret	T-Pace	http://www.gmap-pedometer.com/?r=7003209
Torsdag	5.	aug								
Fredag	6.	aug								
Lørdag	7.	aug	Københavns Kvinde- og Mandeløb	Udholdenhed	5 km					https://secure.onreg.com/onreg2/front/step1.php?id=5344
Søndag	8.	aug	Fælles træning	Distance	17 km					Mulighed for forlængelse til 21 km. Mødested kl. 09.30 udenfor klubhus
Mandag	9.	aug	HC Ørstedsparken	Fartleg	10 km			Tempotur	Vi løber runder i parken med bakkeudfordringer.	
Tirsdag	10.	aug								
Onsdag	11.	aug	Kongenshave	Interval	11 km	Differentieret	Differentieret	Intervaller	Vi løber 5+4+3+2+1 min med 2 min. roligt løb imellem.	

Torsdag	12.	aug				37								
Fredag	13.	aug												
Lørdag	14.	aug	Operaen	Udholdenhed	16 km					Rolig løb		TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus https://www.gmapedometer.com/?r=5892490		
Søndag	15.	aug	Fælles træning	Distance	17 km							Mulighed for forlængelse til 21 km. Mødested kl. 09.30 udenfor klubhus		
Mandag	16.	aug	Utterslev mose	Tempotur	12	39 km			Differentieret		opvarmning og derefter 8 km progressivt løb undervejs.			
Tirsdag	17.	aug												
Onsdag	18.	aug	Grøn Sti løbet	Tempotur	10 km					Tempotur		https://www.gmapedometer.com/?r=6474048		
Torsdag	19.	aug	BMW HAVNELØB		5/10 km					19/8 2021 - 18:00, 18:30, 19:00.		https://sparta.dk/run_page/bmw-havneloeb/		
Fredag	20.	aug												
Lørdag	21.	aug	Dobbelt Elefant	Udholdenhed	17 km							TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus https://www.gmapedometer.com/?r=6373419		
Søndag	22.	aug	Fælles træning	Distance	18 km							Mulighed for forlængelse til 22 km. Mødested kl. 09.30 udenfor klubhus		
Mandag	23.	aug	Emdrup - Mosen	Tempotur	11 km	40 km			Tempotur		https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1caQsPSng2_HY7HQJjXgCqsX6GT8&msa=0&ll=55.71735994303954%2C12.532159881011955&spn=0.066581%2C0.06506&z=16			
Tirsdag	24.	aug												
Onsdag	25.	aug	Hellerup	Interval	10 km					Intervaller		Små stigningsløb, sprints og bakker.		
Torsdag	26.	aug												
Fredag	27.	aug												
Lørdag	28.	aug	Utterslev mose	Udholdenhed	19 km					Rolig løb				
Søndag	29.	aug	Fælles træning	Distance	19 km							Mulighed for forlængelse til 23 km. Mødested kl. 09.30 udenfor klubhus		
Mandag	30.	aug	Kongenshave	Tempotur	10 km	39 km			T-Pace		Fase 4 - Nedtræning (Mindre distance - Forsat høj intensitet)			
Tirsdag	31.	aug												
Onsdag	1.	aug	Kastellet	Tempotur	11 km			5x	3 min	Differentieret				
Torsdag	2.	sep												
Fredag	3.	sep	DHL stafetten	Konkurrence	5 km									
Lørdag	4.	sep	Elefanturen	Udholdenhed	13 km							TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus https://www.gmapedometer.com/?r=6948426		
Søndag	5.	sep	Fælles træning	Distance	19 km							Mulighed for forlængelse til 23 km. Mødested kl. 09.30 udenfor klubhus		
Mandag	6.	sep	Bispebjerg kirkegård	Distance	13 km	34 km			Tempotur		2 x 20 min ved T-pace			
Tirsdag	7.	sep												
Onsdag	8.	sep	Hellerup	Tempotur	11 km			6x	2 min	Tempotur		T-pace på intervaller.		
Torsdag	9.	sep												
Fredag	10.	sep												
Lørdag	11.	sep	Dyssegårdsruten	Udholdenhed	10 km							TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus https://www.gmapedometer.com/?r=6753543%20		
Søndag	12.	sep	Fælles træning	Distance	12 km							Mødested udenfor klubhus kl. 09.30		
Mandag	13.	sep	Bellahøj	Socialløb	13 km	41,1 km			Rolig løb					
Tirsdag	14.	sep												
Onsdag	15.	sep	Søerne	Restitution	7					Rolig løb		Klar til CPH HALF		
Torsdag	16.	sep												
Fredag	17.	sep												
Lørdag	18.	sep												
Søndag	19.	sep	CPH Half Marathon	Konkurrence	21,1 km							Øster Allé. kl. 11:15.		

Mandag	20.	sep	Amalienborg	Restitution	8 km	30 km			Rolig løb	FASE 1 - Opbygning (Fokus på styrke, teknik & grundtræning)	
Tirsdag	21.	sep									
Onsdag	22.	sep	Strandturen	Interval	9 km			9x	Differentieret	I-Pace	3 x (200-400-600) pause mellem hvert sæt
Torsdag	23.	sep									
Fredag	24.	sep									
Lørdag	25.	sep	Akvarieturen	Udholdenhed	13 km					Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Søndag	26.	sep	Fælles træning	Restitution						Mødested udenfor klubus kl. 09.30	
Mandag	27.	sep	Gentofte Hospital	Distance	12 km	36 km	5x	1 min	I-Pace		
Tirsdag	28.	sep									
Onsdag	29.	sep	Kastellet	Teknik	10 km					M-Pace	Teknikøvelser undervejs.
Torsdag	30.	sep									
Fredag	1.	okt									
Lørdag	2.	okt	Gentofte Sø	Udholdenhed	14 km						TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Søndag	3.	okt	Fælles træning	Distance	25 km					Mødested udenfor klubus kl. 09.30	
Mandag	4.	okt	Magrethevej	Interval	10 km	39 km	4x	3 min	I-Pace		
Tirsdag	5.	okt									
Onsdag	6.	okt	Bispebjerg kirkegård	Bakketræning	13 km			5x	500 m	I-Pace	
Torsdag	7.	okt									
Fredag	8.	okt									
Lørdag	9.	okt	METROLØBETR	Distance	16 km						
Søndag	10.	okt	2021 EREMITAGELØBET 13,3 km	Distance						Træneren løber dette hvert år. Meld til hvis I har lyst.	
Mandag	11.	okt	Kildevældsparken	Interval	9 km	36,5	8x	500 m	I-Pace		
Tirsdag	12.	okt									
Onsdag	13.	okt	Nordhavnen	Fartleg	12 km			4x	Differentieret	Differentieret	800-600-400-200 meter efter 2-4-6-8 km
Torsdag	14.	okt									
Fredag	15.	okt									
Lørdag	16.	okt	Elefantturen	Udholdenhed	15,5					Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus - selvtræning https://www.gmap-pedometer.com/?r=6364640
Søndag	17.	okt	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30	
Mandag	18.	okt	Emdrup - Mosen	Interval	11 km	40 km	5x	800 m	I-Pace	https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1caQsPSng2HY7HQJjXgCqsX6GT8&msa=0&ll=55.74084919943133%2C1	
Tirsdag	19.	okt									
Onsdag	20.	okt	Akvarieturen	Interval	13 km			3x	5 min	I-Pace	
Torsdag	21.	okt									
Fredag	22.	okt									TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Lørdag	23.	okt	METROLØBETUR	Distance	16 km						Mødested udenfor klubus kl. 09.30
Søndag	24.	okt	Fælles træning	Distance							
Mandag	25.	okt	Kastellet/Langelinie	Teknik	10 km	38 km	5x	100 m	Højintens træning		
Tirsdag	26.	okt									
Onsdag	27.	okt	Grøntlysløbet	Distance	10 km					M-Pace	
Torsdag	28.	okt									
Fredag	29.	okt									
Lørdag	30.	okt	Amager Bakke	Udholdenhed	18 km			2x	200 m	M-Pace	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus og lidt bakketræning
Søndag	31.	okt	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30	

Mandag	1.	nov	Nordhavnen	Interval	10 km	28 km	3x	5 min		FASE 2 - Iltoptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)				
Tirsdag	2.	nov												
Onsdag	3.	nov	Lüders konditdag	Trappetræning	5 km		5x		Højintens træning					
Torsdag	4.	nov												
Fredag	5.	nov												
Lørdag	6.	nov	Søndermarken	Udholdenhed	13 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus				
Søndag	7.	nov	Fælles træning	Distance										
Mandag	8.	nov	Havneløbet	Interval	12 km	36 km	6x	2 min	I-Pace					
Tirsdag	9.	nov												
Onsdag	10.	nov	Fælledparken - Øster Allé	Interval	10 km		10x	30 sek.	S-Pace					
Torsdag	11.	nov												
Fredag	12.	nov												
Lørdag	13.	nov	Christianshavn	Udholdenhed	14 km					TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus https://www.gmapedometer.com/?r=6363449				
Søndag	14.	nov	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30				
Mandag	15.	nov	Søerne	Interval	10 km	39 km	5x	3 min	I-Pace					
Tirsdag	16.	nov												
Onsdag	17.	nov	Skovshoved	Distance	14 km				M-Pace					
Torsdag	18.	nov												
Fredag	19.	nov												
Lørdag	20.	nov	Ved Renden	Udholdenhed	15 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus				
Søndag	21.	nov	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30				
Mandag	22.	nov	Ørstedsparken	Interval	10 km	35 km								
Tirsdag	23.	nov												
Onsdag	24.	nov	Nordhavnen	Interval	9 km		3x	1000 m	Differentieret					
Torsdag	25.	nov												
Fredag	26.	nov												
Lørdag	27.	nov	Operaen - Reffen	Udholdenhed	16 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus				
Søndag	28.	nov	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30				
Mandag	29.	nov	Strødsvej	Interval	12 km	42 km	3x	Differentieret	I-Pace	3 x (200-400-600 med 3 min pause)				
Tirsdag	30.	nov												
Onsdag	1.	dec	Havneløbet	Interval	13 km		7x	100 m	I-Pace	Og et interval på 1000 meter				
Torsdag	2.	dec												
Fredag	3.	dec												
Lørdag	4.	dec	Søndermarken	Udholdenhed	17 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus				
Søndag	5.	dec	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30				
Mandag	6.	dec	Ørstedsparken	Teknik	10 km	34 km				Bakke- og tekniktræning				
Tirsdag	7.	dec												
Onsdag	8.	dec	Lersø Park Allé	Interval	10 km		6x	500 m	I-Pace					
Torsdag	9.	dec												
Fredag	10.	dec												
Lørdag	11.	dec	Skovshoved	Udholdenhed	14 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus				
Søndag	12.	dec	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30				
Mandag	13.	dec	NYHAVN	Interval	10 km	10x	200 m	S-Pace						
Tirsdag	14.	dec												
Onsdag	15.	dec	Hellerup	Interval	10 km						7x	1 min	I-Pace	

Torsdag	16.	dec				37 km					
Fredag	17.	dec									
Lørdag	18.	dec	Metroløbet	Udholdenhed	17 km				Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus	
Søndag	19.	dec	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30	
Mandag	20.	dec	Akvarieturen	Distance	12 km	23 km	3x	Differentieret	Differentieret	Vi løber 10-20-30	
Tirsdag	21.	dec									
Onsdag	22.	dec	Magrethevej	Interval	11 km		5x	600 m	I-Pace		
Torsdag	23.	dec									
Fredag	24.	dec									
Lørdag	25.	dec		Udholdenhed							TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Søndag	26.	dec	Fælles træning	Distance						Mødested udenfor klubus kl. 09.30	
Mandag	27.	dec	Utterslev mose	Distance	13 km	30 km	3x	1000 m	T-Pace		
Tirsdag	28.	dec									
Onsdag	29.	dec	Søerne	Interval	10 km		6x	1000 m	Differentieret		
Torsdag	30.	dec									
Fredag	31.	dec									
Lørdag	1.	jan	Tømmermandsløb	Udholdenhed	7 km					Rolig løb	TEAM EM Fællestræning - mødes kl. 09.30 ved klubhus
Søndag	2.	jan	Fælles træning	Distance							Mødested udenfor klubus kl. 09.30