

# 1. halvår 2022, Sparta Runners, Team EM & Dream Team



For dig der løber 10km på 55-60 min.

Spartas træning er inddelt i fire faser og sigter mod formtop i forårets og efterårets konkurrenceperioder

S-space = sprint / I-pace = Intervaller / T-pace = tempoløb / AT-pace = tærskel for iltgæld / 1/2M-pace = Halvmarathontempo / M-pace = Marathontempo / E-pace = Roligt løb

Vi varmer op og afjogger i Pace 6.10. Vi løber korte (I-Pace) intervaller fra 5.05 til 5.55. Vi løber lange intervaller (T-Pace) fra 5.55 til 6.00. Sprinttræning (S-space) hurtigst muligt. Vi løber marathontempo (M-Pace) fra 6.15 til 6.45. Vi løber I-SD (E-Pace) fra 7.25 til 7.55

Se mere på Sparta Løbs hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning'

Trænere er Bente Ege, Anders Andersen, Ina Rasmussen, Jannik Andersen

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
									<b>FASE 2 - Ilooptagelse (Primært korte intervaller i I-Pace)</b>
Mandag	3.	jan	Hellerup	Interval	10 km	8x	2 min	Intervaller	Opvarmning 20 min og herefter 8 x 2 min i 10 Km tempo (I-Pace) 15 min afjog
Tirsdag	4.	jan	Magrethevej	Distance	10 km	4x	Differentieret	T-Pace	
Onsdag	5.	jan	Bispebjerg Lersøparken	Tempotur	10 km	0	0	Tempotur	(M-Pace) halmarathon tempo
Torsdag	6.	jan	Bellahøj	Distance	13 km	4x	200 m	I-Pace	Indlagt bakketræning
Fredag	7.	jan							
Lørdag	8.	jan	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	15 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	9.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	18 km			E-pace	Kl. 9:00
Mandag	10.	jan	Lersø Park Allé	Interval	10 km	2x	Serie	Intervaller	15 min opvarmn løbes der 2 x (2 min i 10 km - 2 min 5km - 2 min i 3km - 2 min i 10 km). 30 sek afjog mellem hver og 3 min mellem hver serie.
Tirsdag	11.	jan	Grundtvigskirken	Interval	11 km	7x	400 m	I-Pace	
Onsdag	12.	jan	Hellerup	Interval	12 km	3x	10 min	Intervaller	(T-Pace = 10 km tempo) 10 min opvarm - 10 min afjog
Torsdag	13.	jan	Grønt lys tur	Udholdenhed	10 km			T-Pace	De grønne lys bestemmer hvor vi løber hen
Fredag	14.	jan							
Lørdag	15.	jan	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	16 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	16.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:00

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
mandag	17.	jan	Kalkbrænderihavngade	Interval	10 km	3x	Serie	Intervaller	10 min opvarm + 3 x (2min i 10 km tempo - 2 km i 5 km tempo - 2 min i 3 km tempo - 2 km i 10 km tempo) 3 min pause mellem hver serie.
tirsdag	18.	jan	Operaen	Fartleg	12 km	4x	Differentieret	I-Pace	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
onsdag	19.	jan	Akvarieturen	Interval	13 km	3x	15 min	Intervaller	(T-Pace = 10 km tempo) 10 min opvarm - 10 min afjog (15 min i 10km tempo X 3)
torsdag	20.	jan	Frederiksberg Hospital	Interval	12 km	6x	2 min	I-Pace	
fredag	21.	jan							
lørdag	22.	jan	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	17 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
søndag	23.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	24.	jan	Østerbro / Stadion	Test	10 km	3x	1000 m	Intervaller	(R-pace = 800m konkurrence-tempo) først 20 min opvarm og 20 min afjog
tirsdag	25.	jan	Stadion	Interval	8 km	3x	1200 m	I-Pace	400 m i HM-pace, 400 m i 5K-pace, 400 m i HM-pace
onsdag	26.	jan	Ved renden	Tempotur	12 km	0	0	Tempotur	M-Pace=½ marathontempo
torsdag	27.	jan	Dirch Passer/Allégade	Distance	11 km	4x	5 min	T-Pace	
fredag	28.	jan							
lørdag	29.	jan	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	18 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
søndag	30.	jan	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km				Kl. 9:00
mandag	31.	jan	Hellerup	Interval	9 km	0	Serie	Intervaller	10 min opvarm + 4 X (1 min i 5km tempo - 1 min i 3km tempo - 1 min i 5 km tempo - 1 min i 3km tempo - 1 min i 5 km tempo. Pause er 3 min afjog mellem hver serie (12 min)
Tirsdag	1.	feb	Akvarieturen	Distance	12 km	4x	6 min	T-Pace	
Onsdag	2.	feb	Lersø Park Allé	Bakkestræning	10 km	2x	20 min	Tempotur	M-Pace= 1 marathon tempo med 10 min opvarmn og 10 min afjog
Torsdag	3.	feb	Fisketorvet	Distance	13 km	4x	7 min	T-Pace	
Fredag	4.	feb							

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	5.	feb	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	19 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
<b>Søndag</b>	<b>6.</b>	<b>feb</b>	<b>Marathon Test 1</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>10 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	7.	feb	Nordhavnen	Interval/fartleg	10 km	0	0	Intervaller	Diverse fartlege
Tirsdag	8.	feb	Lysfestival/Havnegade	Restitution	10 km			E-Pace	Flot tur rundt til en række lysinstallationer
Onsdag	9.	feb	Fælledparken	Konkurrence	10 km	4x	4 min	Intervaller	R-Pace = 3 km tempo ca. 5,15 pr km 20 min opvarm/afjog
Torsdag	10.	feb	Carlsberg/Elefantporten	Distance	13 km	4x	7 min	T-Pace	
Fredag	11.	feb							
Lørdag	12.	feb	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	20 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	13.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	22 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	14.	feb	Østerbro Rundt	Interval	10 km	4x	800 m	Intervaller	20 min opvarmning - 4 x 800m og 20 min afjog
Tirsdag	15.	feb	Langelinje	Interval	11 km	6x	600 m	I-Pace	
Onsdag	16.	feb	Hellerup	Tempotur	10 km	4x	6 min	Intervaller	T-Pace = 10km tempo opvarmning + afjog
Torsdag	17.	feb	Den grønne sti	Distance	11 km	5x	6 min	T-Pace	
Fredag	18.	feb							
Lørdag	19.	feb	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	21 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	20.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	21.	feb	Østerbro Rundt	Fartleg	9 km	3x	0	Intervaller	2 x 20 min (5 min i M-Pace tempo - 10 min i I-pace - 5 min i M-Pace)
Tirsdag	22.	feb	Tranegårdsvej	Interval	10 km	2x	1500 m	T-Pace	
Onsdag	23.	feb	Bispebjerg	Interval	12 km	5x	800 m	Intervaller	Opvarmning i 20 min herefter 5 x 800 m i T-Pace tempo = 10 km tempo + 20 min afjog.
Torsdag	24.	feb	Gentofte Hospital	Fartleg	12 km	4x	Differentieret	Differentieret	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Fredag	25.	feb							
Lørdag	26.	feb	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	22 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	27.	feb	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km				Kl. 9:00
Mandag	28.	feb	Ørstedsparken	Interval/fratleg	10 km	0	0	Intervaller	10 min opvarm - 4 x (1 min 3km tempo) + 3 x (2mi i 3 km tempo) x 2 og 15 min afjog
Tirsdag	1.	mar	Grønt lys tur	Udholdenhed	10 km			T-Pace	De grønne lys bestemmer hvor vi løber hen
Onsdag	2.	mar	Hellerup	Interval	10 km	6x	5 min	Intervaller	10 min opvarm og afjog. Der løbes T-Pace = 10 km tempo
Torsdag	3.	mar	Fisketorvet	Distance	13 km	2x	1700 m	T-Pace	
Fredag	4.	mar							
Lørdag	5.	mar	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	23 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
<b>Søndag</b>	<b>6.</b>	<b>mar</b>	<b>Marathon Test 2</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>15 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	7.	mar	Kastellet	Fartleg	11 km	3x	serie	Intervaller	10 min opvarm + 3 x (400 m i 10 km - 400m i 5 km tempo - 400 meter i 10km tempo - 400m i 3 km tempo - 400m i 10 km tempo) 3 min pause mellem hver serie og 200m løb mellem hver 400 m til sidst.
Tirsdag	8.	mar	Parkerne	Restitution	10 km			M-Pace	Intervaller for de der ikke har løbet testløb
Onsdag	9.	mar	Ved renden	Tempotur	12 km	0	0	Tempotur	T-Pace = 10 km tempo - 2 km opvM-Pacening og afjog
Torsdag	10.	mar	Operaen	Interval	12 km	2x	2000 m	T-Pace	
Fredag	11.	mar							
Lørdag	12.	mar	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	24 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	13.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	26 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	14.	mar	Tuborg Havn	Fartleg	9 km	0	0	Tempotur	20 min opvarmning - herefter diverse fartlege
Tirsdag	15.	mar	Diakonissestiftelsen	Distance	13 km			T-Pace	
Onsdag	16.	mar	Ved renden	Interval	12 km	3x	15 min	Intervaller	10 min opvarm - 3 x 15 min i T-Pace = 10 km tempo - 10 min afjog
Torsdag	17.	mar	Stadion	Interval	8 km	8x	400 m	I-Pace	Krydstræning mellem løb og sjipling/planke
Fredag	18.	mar							
Lørdag	19.	mar	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	25 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	20.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	26 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	21.	mar	Fælledparken	Interval	10 km	8x	30 sek.	Intervaller	30 min opvarmn - herefter 8 x sprint (95% af max) + afjog 10 min
Tirsdag	22.	mar	Bellahøj	Interval	13 km	5x	7 min	T-Pace	Indlagt bakketræning
Onsdag	23.	mar	Bispebjerg Lersøparken	Interval	10 km	0	0	Intervaller	Opvarmning 10 min, der øges for hver 2 km med 5-10 sek/km + afjog.
Torsdag	24.	mar	Kastellet	Interval	11 km	3x	1700 m	T-Pace	
Fredag	25.	mar							
Lørdag	26.	mar	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	26 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	27.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	28.	mar	Østerbro/Stadion	Testløb	10 km	0	0	Intervaller	½ times opvarmning + TEST + 20 Min afjogning.
Tirsdag	29.	mar	Enkelstartsruuten Tour de France CPH	Distance	13 km			M-Pace	Vi løber 1. etape af Tour de France
Onsdag	30.	mar	Ved renden	Interval	12 km	3x	15 min	Intervaller	(M-Pace Tempo) 10 min opvarmn, herefter øger vi hastigheden for hver 5 min med 30 sek, ingen pauser. Afjog 10 min.
Torsdag	31.	mar	Landbohøjskolen	Interval	11 km	5x	400 m	I-Pace	
Fredag	1.	apr							
Lørdag	2.	apr	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	27 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
<b>Søndag</b>	<b>3.</b>	<b>apr</b>	<b>Nike Marathon 3</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>21,1 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	4.	apr	Hellerup	Interval	13	3	0	Differentieret	10 -20-30 køb.
Tirsdag	5.	apr	Tranegårdsvej	Restitution	10 km				Intervaller for de der ikke har løbet testløb
Onsdag	6.	apr	Fælledparken	Sprint	10	10	30 sek	Højintens træning	0
Torsdag	7.	apr	Nordhavn	Fartleg	12 km			Differentieret	
Fredag	8.	apr							
Lørdag	9.	apr	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	28 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	10.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	30 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	11.	apr	Ryvangen - Mindelunden	Interval	13 km	6	4 min	Intervaller	Vi deler op i 5.0 og 5.30 + hold til intervallerne. God opvarmning og Afjogning
Tirsdag	12.	apr	Det Røde Hav/Vestre kirkegård	Distance	14 km	5x	30 sek	I-Pace	
Onsdag	13.	apr	Skovshoved	Tempotur	15 km	0	0	Tempotur	Vi løber 5.45 - 5.50 med god opvarmning og afjogning.
Torsdag	14.	apr	Selvtræning	Distance	10 km			M-Pace	Skærtorsdag
Fredag	15.	apr							
Lørdag	16.	apr	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	29 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	17.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	24 km			E-Pace	Kl. 9:00
Mandag	18.	apr	Hellerup	Tempotur	8 km	0	0	M-Pace	0
Tirsdag	19.	apr	Strødamvej	Interval	10 km	6x	Differentieret	Differentieret	600-400-200 meter
Onsdag	20.	apr	Skovshoved	Tempotur	15 km	0	0	0	Vi løber 5.45 - 5.50 med god opvarmning og afjogning.
Torsdag	21.	apr	Dalgas Boulevard	Distance	13 km				
Fredag	22.	apr							
Lørdag	23.	apr	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	30 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	24.	apr	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	26 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	25.	apr	Kastellet	Fartleg	12 km	Differentieret	Differentieret	Differentieret	20 min opvarm. Diverse fartlege og afjogning
tirsdag	26.	apr	Fisketorvet	Distance	13 km	5x	30 sek	I-Pace	
onsdag	27.	apr	Kongenshave	Tempotur	10 km	0	0	T-Pace	15 min opvarmg. Derefter 5.30-5.45 og afjogning
torsdag	28.	apr	Grønt lys tur	Udholdenhed	10 km				De grønne lys bestemmer hvor vi løber hen
fredag	29.	apr							
lørdag	30.	apr	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	14 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
søndag	1.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	12 km			E-Pace	Kl. 9:00
mandag	2.	maj	Konditaget	Bakkestræning	9 km	0	0	T-Pace	Vi løber i Lersø Parken og træner bakkestræning.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
tirsdag	3.	maj	Grundtvigskirken	Interval	10 km	6x	400 m	I-Pace	
onsdag	4.	maj	Test	Tempotur	12 km	0	0	T-Pace	Grundig opvarmning og så 8 km i T-pace. Derefter afjogning.
torsdag	5.	maj	De Gamles By	Interval	10 km	10x	100 m	I-Pace	
fredag	6.	maj							
lørdag	7.	maj	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	10 km	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
søndag	8.	maj	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	8 km			E-Pace	kl. 9:00
mandag	9.	maj	Kastellet	Socialløb	10 km	0	0	M-Pace	God opvarmning og lang afjogning
Tirsdag	10.	maj	Langelinje	Interval	9 km	4x	2 min	I-Pace	
Onsdag	11.	maj	Hellerup	Socialløb	10 km	0	0	M-Pace	God opvarmning - 20 min og god afjogning 20 min
Torsdag	12.	maj	Østerbro rundt	Distance	8 km			E-Pace	Kort tur inden CPH Marathon
Fredag	13.	maj							
Lørdag	14.	maj							
<b>Søndag</b>	<b>15.</b>	<b>maj</b>	<b>Copenhagen Marathon</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>42,2 km</b>				<b>Kl. 9:30</b>
Mandag	16.	maj	Parkturen	Restitutionsløb	8 km	0	0	E-Pace	Total restitutionstur gennem Ø. Anlæg og Kongens Have.
Tirsdag	17.	maj	Amalienborg	Restitution	8 km				Rolig træning efter CPH Marathon
Onsdag	18.	maj	HC Ørstedsparken	Restitution	10 km	0	0	M-Pace	5.50-6.15
Torsdag	19.	maj	Hellerup	Distance	10 km				Tekniktræning undervejs
Fredag	20.	maj							
Lørdag	21.	maj	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	10	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	22.	maj							
Mandag	23.	maj	Bispebjerg kirkegård	Interval	12	3x	1000 m	T-pace	0
Tirsdag	24.	maj	Kastellet	Interval	11 km	3x	1700 m	I-Pace	
Onsdag	25.	maj	Kastellet/Østre Anlæg	Tempotur	10 km	0	0	T-Pace	20 min Gundig opvarmning og 20 . afjogning
Torsdag	26.	maj	Selvtræning	Distance	10 km				Kr. Himmelfart
Fredag	27.	maj							
Lørdag	28.	maj	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	11	0	0	M-Pace	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	29.	maj							
Mandag	30.	maj	Ryvangen Naturpark	Bakke-træning	10 km	6	500 m	I-Pace	Vi løber 8-taller i I-pace

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Tirsdag	31.	maj	Surprise						Overraskelse
Onsdag	1.	jun	Akvarieturen	Tempotur	13 km	0	0	Almindelig tempo	0
Torsdag	2.	jun	Carlsberg/Elefantporten	Fartleg	12 km			Differentieret	
Fredag	3.	jun							
Lørdag	4.	jun	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	12	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	5.	jun							
<b>Mandag</b>	<b>6.</b>	<b>jun</b>	<b>Royal Run</b>	<b>Konkurrence</b>	<b>5/10 km</b>				
Tirsdag	7.	jun	Landbohøjskolen	Interval	11 km	5x	1 min	I-Pace	
Onsdag	8.	jun	Nordhavnen	Interval	12 km	4	900 m	I-Pace	15 min opvarm. Og 15 min. afjogning
Torsdag	9.	jun	Stadion	Interval	8 km	8x	400 m	I-Pace	Krydstræning mellem løb og sjipling/planke
Fredag	10.	jun							
Lørdag	11.	jun	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	13	0	0	M-Pace	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	12.	jun							
Mandag	13.	jun	Grøntlysløbet	Tempotur	11 km	0	0	Tempotur	Vi laver fartlege mellem lyskrydsene.
Tirsdag	14.	jun	Degnemosen/Brønshøjparken	Distance	13 km	2x	5 min	I-Pace	
Onsdag	15.	jun	Utterslev mose	Udholdenhed	13 km	0	0	M-Pace	Vi løber til mosen. Efter god opvarmning holder vi 5.50 indtil afjogning.
Torsdag	16.	jun	Nordhavn	Distance	10 km				Teknikøvelser undervejs
Fredag	17.	jun							
Lørdag	18.	jun	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	14	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	19.	jun							
Mandag	20.	jun	HC Ørstedsparken	Bakke træning	10 km	3x	1000 m	Intervaller	0
Tirsdag	21.	jun	Strødamvej	Interval	10 km	6x	Differentieret	Differentieret	600-400-200 meter
Onsdag	22.	jun	Nordhavnen	Interval	10 km	6x	600 m	I-Pace	0
Torsdag	23.	jun	Frederiksberg Hospital	Distance	11 km				
Fredag	24.	jun							
Lørdag	25.	jun	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Udholdenhed	15	0	0	M-Pace	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed



Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Søndag	26.	jun							
Mandag	27.	jun	Hellerup	Interval	12 km	6x	1000 m	Intervaller	20 min opvarmn. Og 20 min afjogning. 1 min pause mellem intervaller.
Tirsdag	28.	jun	Enkelstartsrueten Tour de France CPH	Distance	13 km			M-Pace	Vi løber 1. etape af Tour de France
Onsdag	29.	jun	Skovshoved	Tempotur	15 km	0	0	M-Pace	5.50-6.15.
Torsdag	30.	jun	Emdrupvej	Bakke træning	10 km	6x	500 m	I-Pace	
Fredag	1.	jul							
Lørdag	2.	jul	SPARTA Team EM Marathon træning. Åben for alle.	Distance	15	0	0	Rolig løb	Vi mødes foran SPARTA KLUBHUS kl. 09.30 - løber i 6.00-6.10 hastighed
Søndag	3.	jul							