1. halvår 2019
Team Øbro

Team Øbro er for løbere, der løber 5 km på 35 minutter eller langsommere. Holdet træner mandage og onsdage 17:30. Ud over det er der normalt en træningstur lørdag, som ofte vil være selvtræning. Holdets almindelige tempo er 7:30 min/km.

Team Øbro er et træningstilbud til løbere, hvor let træning og socialt samvær er i fokus. Der tilbydes løbetræning på distancer mellem 5 og 10 km.

Alle løbere starter i samlet flok og løber ca. 2,5 km. Her stopper vi og deler op i 2 hold: Gruppe 1 løber hele turen i 7:30 min/km, mens Gruppe 2 løber sidste del af turen i 7 min/km. Mandage løbes 5,5 og 7,5 km, onsdage løbes 5,5 / 7,5 og 10 km.

Holdet deltager i relevante Spartaløb, og der afvikles sociale arrangementer i forbindelse med løbene. Det er for at understrege løb som holdsport med en stærk social profil.

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

Trænere er Morten Steen, Bente Frøkjær, Karin Thers og Mai Holm.

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	**24.**	**dec**	Selvtræning							**ingen træning. Idrætshuset lukket**
Tirsdag	**25.**	**dec**								
Onsdag	**26.**	**dec**	Selvtræning							**ingen træning. Idrætshuset lukket**
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**	**Änglamark nytårsløbet**	**Konkurrence**	**5/10/21,1 km**					**Kl. 9:30 & kl. 11:00.**
Tirsdag	**1.**	**jan**	**Tømmermændsløb**	**Restitution**	**3-5 km**				**Roligt løb**	**Kl. 14:00 fra Sparta**
Onsdag	2.	jan	Nyboder	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
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								
Mandag	7.	jan	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de andre hold
Tirsdag	8.	jan								
Onsdag	9.	jan	Kartoffelrækkerne	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
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								
Mandag	14.	jan	Strødamvej	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	15.	jan								
Onsdag	16.	jan	Dronning Louises Bro	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
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								
Mandag	21.	jan	Nørre Campus	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	22.	jan								
Onsdag	23.	jan	Thers Passage	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	24.	jan								
Fredag	25.	jan								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	27.	jan								
Mandag	28.	jan	Voldgaderne	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	29.	jan								
Onsdag	30.	jan	Hellerup	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	31.	feb								
Fredag	1.	feb								
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de andre hold
Tirsdag	5.	feb								
Onsdag	6.	feb	Nørrebros Runddel	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	7.	feb								
Fredag	8.	feb								
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	feb								
Mandag	11.	feb	Kartoffelrækkerne	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	12.	feb								
Onsdag	13.	feb	Strødamvej	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	14.	feb								
Fredag	15.	feb								
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	feb								
Mandag	18.	feb	Dronning Louises Bro	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	19.	feb								
Onsdag	20.	feb	Nørre Campus	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	21.	feb								
Fredag	22.	feb								
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	feb								
Mandag	25.	feb	Thers Passage	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	26.	feb								
Onsdag	27.	feb	Voldgaderne	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	28.	mar								
Fredag	1.	mar								
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	3.	mar								
Mandag	4.	mar	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de andre hold
Tirsdag	5.	mar								
Onsdag	6.	mar	Nyboder	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	7.	mar								
Fredag	8.	mar								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	mar								
Mandag	11.	mar	Nørrebros Runddel	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	12.	mar								
Onsdag	13.	mar	Kartoffelrækkerne	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	14.	mar								
Fredag	15.	mar								
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	**17.**	**mar**								
Mandag	18.	mar	Strødamvej	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	19.	mar								
Onsdag	20.	mar	Dronning Louises Bro	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	21.	mar								
Fredag	22.	mar								
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	mar								
Mandag	25.	mar	Nørre Campus	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	26.	mar								
Onsdag	27.	mar	Thers Passage	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	28.	mar								
Fredag	29.	mar								
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	31.	mar								
Mandag	1.	apr	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de andre hold
Tirsdag	2.	apr								
Onsdag	3.	apr	Bispebjerg	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	4.	apr								
Fredag	5.	apr								
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	7.	apr								
Mandag	8.	apr	Langelinje	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	Nye løbere fra Begynderholdet
Tirsdag	9.	apr								
Onsdag	10.	apr	Østre Anlæg	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	11.	apr								
Fredag	12.	apr								
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	**14.**	**apr**								
Mandag	15.	apr	Nordhavn	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	16.	apr								
Onsdag	17.	apr	Kongens Have	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	18.	apr								**(Skærtorsdag)**
Fredag	19.	apr								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Søndag	21.	apr								
Mandag	**22.**	**apr**	**Påskeløb (2. påskedag)**	**Distance**	**5-7,5 km**				**Roligt løb**	**Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.**
Tirsdag	23.	apr								
Onsdag	24.	apr	Surprice	Fartleg	5/10 km				Tempotur	
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								
Mandag	29.	apr	Kastellet	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	30.	maj								
Onsdag	1.	maj	Kildevældsparken	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
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								
Mandag	6.	maj	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de øvrige hold
Tirsdag	7.	maj								
Onsdag	8.	maj	Svaneknoppen	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
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								
Mandag	13.	maj	Bispebjerg	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	14.	maj								
Onsdag	15.	maj	Langelinje	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	16.	maj								
Fredag	17.	maj								
Lørdag	18.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	**19.**	**maj**	**Telenor Copenhagen Marathon**							**Kl. 9:30 fra Islands Brygge**
Mandag	20.	maj	Østre Anlæg	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	21.	maj								
Onsdag	22.	maj	Nordhavn	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	23.	maj								
Fredag	24.	maj								
Lørdag	25.	maj	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km					Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	26.	maj								
Mandag	27.	maj	Kongens Have	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	28.	maj								
Onsdag	29.	maj	Kastellet	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	30.	maj								**(Kristihimmelfartsdag)**
Fredag	31.	jun								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træninstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Lørdag	1.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km					Kl. 10.00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	2.	jun								
Mandag	3.	jun	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de øvrige hold
Tirsdag	**4.**	**jun**	**Stjerneløb**	**Konkurrence**	**5-10 km**					**Kl. 17:30 Fra Idrætshuset Østerbro**
Onsdag	5.	jun	Ryvangen	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	6.	jun								
Fredag	7.	jun								
Lørdag	8.	jun	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	9.	jun								
Mandag	10.	jun	**Royal Run**	**Konkurrence**	**10 km**					**fra Frederiksberg Rådhus (2. Pinsedag)**
Tirsdag	11.	jun								
Onsdag	12.	jun	Svaneknoppen	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	13.	jun								
Fredag	14.	jun								
Lørdag	15.	jun	Hellerup	Distance	7 km				Almindelig tempo	Træning til CPH Half
Søndag	16.	jun								
Mandag	17.	jun	Bispebjerg	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	**18.**	**jun**	**CAG GAMES/Mikkeller Aftenløb**	**Konkurrence**	**5 km**				**T-Pace**	**Kl. 21:00 fra Østerbro Stadion**
Onsdag	19.	jun	Langelinje	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	20.	jun								
Fredag	21.	jun								
Lørdag	**22.**	**jun**	Hellerup	Distance	7 km				Almindelig tempo	Træning til CPH Half
Lørdag	**22.**	**jun**	**CPH WO/MENS Race**	**Konkurrence**	**5/10 km**					**K. 17:00 og Kl. 18:15 fra Østerbro.**
Søndag	23.	jun								
Mandag	24.	jun	Østre Anlæg	Fartleg	5-7,5 km				Tempotur	
Tirsdag	25.	jun								
Onsdag	26.	jun	Nordhavn	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	27.	jun								
Fredag	28.	jun								
Lørdag	29.	jun	Hellerup	Distance	7 km				Almindelig tempo	Træning til CPH Half
Søndag	30.	jun								
Mandag	1.	jul	Fælles træning med Syveren og 6½	Distance	6,5 km				Almindelig tempo	Ruten fastsættes i samarbejde med de øvrige hold
Tirsdag	**2.**	**jul**	**BMW Strandparkløbet**	**Konkurrence**	**5/10 km**					**Kl. 18:30 & kl. 19:00 på Amager Strand**
Onsdag	3.	jul	Kastellet	Distance	5-10 km				Almindelig tempo	
Torsdag	4.	jul								
Fredag	5.	jul								
Lørdag	6.	jul	Hellerup	Distance	6 km				Almindelig tempo	Træning til CPH Half
Søndag	7.	jul								