

1. halvår 2019 Dream Team



Holdet erfor dig, som kan løbe 10 km på 55-60 minutter. Vi træner mod CPHalf og Berlin Marathon. Hvis du har andre mål i efteråret kan vi vejlede dig til at tilpasse træningsplanen.

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

(Signaturforklaring i træningsplanen)

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 5:35 til 6:00. Vi løber marathonpace (M-Pace) fra 6:15 til 6:45. Vi løber LSD (E-Pace) fra 7:25 til 7:55.

Se mere på Sparta Motions hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: (Sparta Dream Team 5:45).

Trænere: Ina Rasmussen og Bjarne Højegaard

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Mandag	24.	dec				38 km				FASE 2 fortsat - Iltoptagelsestræning	
Tirsdag	25.	dec	Se		10 km						
Onsdag	26.	dec	Fedtforbrendingsløb	Distance	18 km				Roligt løb	Start Vedbæk Station kl.10:30	
Torsdag	27.	dec	Østerbro og Stadion	Interval					Intervaller		
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	29 km				Kl. 9:30 & kl. 11:00.	
Tirsdag	1.	jan	Tømmermændsløb	Restitution	5 km				Roligt løb	Kl. 14:00 fra Sparta	
Onsdag	2.	jan									
Torsdag	3.	jan	Hellerup	Distance	11 km				M-Pace		
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				36 km					
Tirsdag	8.	jan	Strødamvej	Interval	10 km			6x	Differentieret	I-Pace	200-400-800 meter intervaller
Onsdag	9.	jan									
Torsdag	10.	jan	Grundtvigskirken	Interval	11 km				7x	400 m	I-Pace
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				40 km					
Tirsdag	15.	jan	Akvarieturen	Interval	12 km				5x	1 min	I-Pace
Onsdag	16.	jan									
Torsdag	17.	jan	Christianshavn	Interval	12 km				6x	1 min	I-Pace
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				42 km					
Tirsdag	22.	jan	Ryparken	Interval	11 km				6x	Differentieret	I-Pace
Onsdag	23.	jan									
Torsdag	24.	jan	Blox	Interval	11 km				6x	Differentieret	I-Pace

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:	
Fredag	25.	jan				28 km					
Lørdag	26.	jan	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven	
Søndag	27.	jan	Maraton Fællestæning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Ryparken-Skovshoved	
Mandag	28.	jan								FASE 3 - Udholdenhed	
Tirsdag	29.	jan	Dyssegård	Distance	10 km				M-pace		
Onsdag	30.	jan									
Torsdag	31.	feb	Stadion	Interval	8 km			9x	400 m	T-Pace	3 x (400 m half pace - 400 m 5 km pace - 400 m half pace)
Fredag	1.	feb									
Lørdag	2.	feb	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	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				44 km					
Tirsdag	5.	feb	Svanemøllehaven	Restitution	10 km				E-Pace	Intervaller for dem som ikke har løbet testløb	
Onsdag	6.	feb									
Torsdag	7.	feb	Elefantturen	Tempotur	13 km			4x	6 min	T-Pace	
Fredag	8.	feb									
Lørdag	9.	feb	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km					Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	feb	Maraton Fællestæning Søndag	Distance	21 km					E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Klampenborgvej
Mandag	11.	feb				40 km					
Tirsdag	12.	feb	Rigshospitalet	Trappetrækning	5 km					Højintens træning	
Onsdag	13.	feb									
Torsdag	14.	feb	Bellahøj	Interval	12 km			4x	6 min	T-Pace	
Fredag	15.	feb									
Lørdag	16.	feb	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km					Højintens træning	Kl. 10:00. Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	17.	feb	Maraton Fællestæning Søndag	Distance	23 km					E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Damhussøen
Mandag	18.	feb				44 km					
Tirsdag	19.	feb	Langelinje	Interval	11 km			6x	600 m	I-Pace	
Onsdag	20.	feb									
Torsdag	21.	feb	Den grønne sti	Distance	11 km			4x	7 min	T-Pace	
Fredag	22.	feb									
Lørdag	23.	feb	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km					Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	24.	feb	Maraton Fællestæning Søndag	Distance	22 km					E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehaven
Mandag	25.	feb				45 km					
Tirsdag	26.	feb	Tranegårdsvej	Fartleg	10 km			5x	800 m	I-Pace	
Onsdag	27.	feb									
Torsdag	28.	mar	Ryparken	Distance	11 km			4x	Differentieret	Differentieret	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Fredag	1.	mar									
Lørdag	2.	mar	Sparta Bakkestrækning	Bakkestrækning	10 km					Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	3.	mar	Maraton Fællestæning Søndag	Distance	24 km					E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Dyrehavsbakken.
Mandag	4.	mar									
Tirsdag	5.	mar	Kongens Have	Distance	10 km		8x	Differentieret	I-Pace		

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Onsdag	6.	mar				37 km				
Torsdag	7.	mar	Rigshospitalet	Trappetræning	5 km				Højintens træning	85 trapper
Fredag	8.	mar								
Lørdag	9.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampenborg Station/Dyrehaven
Søndag	10.	mar	Maraton Fællestræning Søndag	Distance	20 km				E-Pace	Kl. 9:30 fra Østerbro Stadion/Revykvarteret
Mandag	11.	mar				38 km				
Tirsdag	12.	mar	Tuborg Havn	Distance	10 km		4x	7 min	T-Pace	
Onsdag	13.	mar								
Torsdag	14.	mar	Dybbølsbro	Distance	13 km				M-Pace	
Fredag	15.	mar								
Lørdag	16.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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				49 km				
Tirsdag	19.	mar	Kastellet	Restitution	10 km				M-Pace	Intervaller for dem som ikke har løbet testløb
Onsdag	20.	mar								
Torsdag	21.	mar	Operaen	Interval	12 km		4x	Differentieret	I-Pace	800-600-400-200 meter efter hhv. 2-4-6-8 km
Fredag	22.	mar								
Lørdag	23.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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				47 km				
Tirsdag	26.	mar	Stadion	Distance	10 km		9x	400 m	Højintens træning	3 x (400 m half pace - 400 m 5 km pace - 400 m half pace)
Onsdag	27.	mar								
Torsdag	28.	mar	Bellahøj	Distance	12 km		4x	7 min	T-Pace	Indlagt bakketræning
Fredag	29.	mar								
Lørdag	30.	mar	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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				48 km				
Tirsdag	2.	apr	Nordhavn	Distance	10 km		6x	1500 m	T-Pace	
Onsdag	3.	apr								
Torsdag	4.	apr	Akvarieturen	Distance	13 km		8x	Differentieret	Differentieret	
Fredag	5.	apr								
Lørdag	6.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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				46 km				
Tirsdag	9.	apr	Frederiksberg Have	Interval	13 km		4x	7 min	T-Pace	Indlagt bakketræning
Onsdag	10.	apr								
Torsdag	11.	apr	Kastellet	Tempotur	12 km		4x	1700 m	T-Pace	
Fredag	12.	apr								
Lørdag	13.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	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	

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	15.	apr				50 km				
Tirsdag	16.	apr	Svanemøllen	Restitution	8 km				M-Pace	
Onsdag	17.	apr								
Torsdag	18.	apr	Selvtræning		12 km				M-Pace	(Skærtorsdag)
Fredag	19.	apr								
Lørdag	20.	apr	Sparta Bakketræning	Bakketræning	10 km				Højintens træning	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
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	49 km			Roligt løb	Kl. 10:00 Klampeborg Station/Dyrehaven.
Tirsdag	23.	apr	Kongenshave	Restitutionsløb	9 km				M-Pace	FASE 4 - Nedtræning
Onsdag	24.	apr								
Torsdag	25.	apr	Nyhavn	Restitution	10 km		2x	2000 m	M-Pace	
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				50 km				
Tirsdag	30.	maj	Strødamvej	Interval	10 km		6x	Differentieret	I-Pace	200-400-800 meter intervaller
Onsdag	1.	maj								
Torsdag	2.	maj	Dirch Passer/Allégade	Distance	12 km		3x	2000 m	M-Pace	
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				38 km				
Tirsdag	7.	maj	Bispebjerg Lersøparken	Bakketræning	10 km		4x	1000 m	Bakketræning	
Onsdag	8.	maj								
Torsdag	9.	maj	Dybbølsbro	Distance	13 km		6x	1 min	I-Pace	
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				59 km				
Tirsdag	14.	maj	Langelinje	Interval	9 km		4x	400 m	I-Pace	
Onsdag	15.	maj								
Torsdag	16.	maj	Østre Anlæg	Distance	8 km				E-Pace	
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	Konkurrence	42,2 km					Kl. 9:30 fra Islands Brygge
Mandag	20.	maj				33 km				FASE 1 - Basistræning (Styrke, teknik m.v.)
Tirsdag	21.	maj	Kongens Have	Restitution	8 km				E-Pace	
Onsdag	22.	maj								
Torsdag	23.	maj	Tranegårdsvej	Distance	10 km				M-Pace	
Fredag	24.	maj								

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Torsdag	4.	jul	Kastellet/Langelinie	Interval	10 km	42 km	9x	Differentieret	I-Pace	30-20-10
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