

Sparta Team Late Runners 1. halvår 2021



Alle der kan løbe 6-8 km, kan deltage - vi løber i 1 time - ca 12 min opvarmning, ca 40 min intervaller og ca 8 min afjogning

Vi løber vores intervaller på en rundstrækning så vi altid er tæt på hinanden - uanset niveau

3000 m test 2-4 gange årligt, hvor vi udregner de tempi den enkelte bør løbe i. På Late Runners er der stor forskel på løbernes tempo.

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

Træner er: Silvia G. Beltran-Herrera

Dag:	Dato og Måned:		Træningspas/rute:	Træningstype:	Distance:	Uge km.	Interval antal:	Interval distance:	Intensitet/ tempo:	Bemærkning:
Mandag	28.	dec								FASE 1 - Basis træning (Teknik, Styrke, lav volume)
Tirsdag	29.	dec								
Onsdag	30.	dec								
Torsdag	31.	dec								
Fredag	1.	jan								
Lørdag	2.	jan								
Søndag	3.	jan								
Mandag	4.	jan								
Tirsdag	5.	jan	Stadion				Pyramide			4-8-12-8-4 - 1 min pause
Onsdag	6.	jan								
Torsdag	7.	jan	Stadion				8x	4 min		1 min roligt løb som pause
Fredag	8.	jan								
Lørdag	9.	jan	Trail/ bakke-træning	Skovtræning						
Søndag	10.	jan								
Mandag	11.	jan								
Tirsdag	12.	jan	Stadion				13x	2 min		1 min let løb mellem hvert interval
Onsdag	13.	jan								
Torsdag	14.	jan	Stadion				10x	3 min		1 min let løb som pause
Fredag	15.	jan								
Lørdag	16.	jan	Trail/ bakke-træning	Skovtræning						
Søndag	17.	jan								
Mandag	18.	jan								
Tirsdag	19.	jan	Stadion				Reverse ladder			8-7-6-5-4-3-2-1 - 1 min pause
Onsdag	20.	jan								
Torsdag	21.	jan	Stadion				5x	5 min		2 min pause
Fredag	22.	jan								
Lørdag	23.	jan	Trail/ bakke-træning	Skovtræning						
Søndag	24.	jan								
Mandag	25.	jan								
Tirsdag	26.	jan	Stadion				4x	8 min		2 min pause
Onsdag	27.	jan								
Torsdag	28.	jan	Stadion				8x	4 min		1 min pause
Fredag	29.	jan								
Lørdag	30.	jan	Trail/ bakke-træning	Skovtræning						

Søndag	31.	jan							
Mandag	1.	feb							
Tirsdag	2.	feb	Stadion			Pyramide			3-5-7-9-7-5-3 - 1 min pause (lang træning)
Onsdag	3.	feb							
Torsdag	4.	feb	Stadion			6x	5 min		1 min pause
Fredag	5.	feb							
Lørdag	6.	feb	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	7.	feb							
Mandag	8.	feb							
Tirsdag	9.	feb	Stadion			Pyramide			1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 - 1 min pause
Onsdag	10.	feb							
Torsdag	11.	feb	Stadion			7x	4 min		2 min pause
Fredag	12.	feb							
Lørdag	13.	feb	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	14.	feb							
Mandag	15.	feb							FASE 2 - Iltoptagelse (Korte intervaller/I-Pace)
Tirsdag	16.	feb	Stadion			12x	2 min		1 min pause
Onsdag	17.	feb							
Torsdag	18.	feb	Stadion						
Fredag	19.	feb				8x	4 min		1 min roligt løb som pause
Lørdag	20.	feb	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	21.	feb							
Mandag	22.	feb							
Tirsdag	23.	feb	Stadion			8x	4 min		1 min pause
Onsdag	24.	feb							
Torsdag	25.	feb	Stadion			6x	5 min		2 min pause
Fredag	26.	feb							
Lørdag	27.	feb	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	28.	feb							
Mandag	1.	mar							
Tirsdag	2.	mar	Stadion			10x	3 min		1 min pause
Onsdag	3.	mar							
Torsdag	4.	mar	Stadion						
Fredag	5.	mar				4x	8 min		2 min pause
Lørdag	6.	mar	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	7.	mar							
Mandag	8.	mar							
Tirsdag	9.	mar	Stadion			12x	2 min		1 min pause
Onsdag	10.	mar							
Torsdag	11.	mar	Stadion			8x	4 min		1 min roligt løb som pause
Fredag	12.	mar							
Lørdag	13.	mar	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	14.	mar							
Mandag	15.	mar							

Tirsdag	16.	mar	Stadion			8x	4 min		1 min pause
Onsdag	17.	mar							
Torsdag	18.	mar	Stadion			5x	5 min		2 min pause
Fredag	19.	mar							
Lørdag	20.	mar	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	21.	mar							
Mandag	22.	mar							FASE 3 (Træning af syregrænse)
Tirsdag	23.	mar	Stadion			4x	8 min	T-Pace	1 min roligt løb som pause
Onsdag	24.	mar							
Torsdag	25.	mar	Parken			3x	10 min	T-pace	2 min roligt løb som pause
Fredag	26.	mar							
Lørdag	27.	mar	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	28.	mar	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	29.	mar							
Tirsdag	30.	mar	Stadion			Reverse ladder		I-Pace	12 min, 10 min, 8 min i HM pace med 2 min jog som pause
Onsdag	31.	mar							
Torsdag	1.	apr	Parken			3x	15 min	T-Pace	Alternative: [2x 6min med 3 min aktiv pause] * 3
Fredag	2.	apr							
Lørdag	3.	apr	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	4.	apr	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	5.	apr							
Tirsdag	6.	apr	Stadion			4x	8 min	T-Pace	90 sec som pause
Onsdag	7.	apr							
Torsdag	8.	apr	Parken			2x	20 min	T-Pace	Alternative: [3x 6min med 1 min pause] * 2
Fredag	9.	apr							
Lørdag	10.	apr	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	11.	apr	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	12.	apr							
Tirsdag	13.	apr	Stadion			Reverse ladder			12 min, 10 min, 8 min i HM pace med 90 sec jog som pause
Onsdag	14.	apr							
Torsdag	15.	apr	Parken			3x	10 min	T-Pace	90 sec rolig løb som pause
Fredag	16.	apr							
Lørdag	17.	apr	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	18.	apr	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	19.	apr							
Tirsdag	20.	apr	Stadion			5x	6 min	I-Pace	2 min rolig løb som pause
Onsdag	21.	apr							
Torsdag	22.	apr	Stadion			4x	9 min	T-Pace	90 sec rolig løb som pause
Fredag	23.	apr							
Lørdag	24.	apr	Trail/ bakke-træning	Skovtræning					
Søndag	25.	apr	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	26.	apr							
Tirsdag	27.	apr	Parken			1x	30 min	Hurtigere end Halfmaraton pace	Alternative: [5x 5min med 1 min pause]
Onsdag	28.	apr							

Torsdag	29.	apr	Parken			3x	15 min	T-Pace	Alternative: [2x 6min med 3 min aktiv pause] * 3
Fredag	30.	apr							
Lørdag	1.	maj	Trail/ bakkestræning	Skovtræning					
Søndag	2.	maj	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	3.	maj							FASE 4 -Nedtræning
Tirsdag	4.	maj	Stadion	Interval		12x	2 min	I-Pace	90 sec rolig løb som pause
Onsdag	5.	maj							
Torsdag	6.	maj	Stadion	Interval		6x	5 min	I-Pace	90 sec rolig løb som pause
Fredag	7.	maj							
Lørdag	8.	maj	Trail/ bakkestræning	Skovtræning					
Søndag	9.	maj	Maraton Fællestræning	Distance					
Mandag	10.	maj							
Tirsdag	11.	maj	Parken	Interval		2x	15 min	T-Pace	2 min rolig løb som pause
Onsdag	12.	maj							
Torsdag	13.	maj	Selvtræning						Kristi himmelfartsdag
Fredag	14.	maj							
Lørdag	15.	maj	Trail/ bakkestræning	Skovtræning					
Søndag	16.	maj	Copenhagen Marathon	Konkurrence	42,2 km			M-Pace	AFLYST
Mandag	17.	maj							FASE 1 - Basis træning (Teknik, Styrke, lav volume)
Tirsdag	18.	maj	Parken	Interval		5x	5 min	I-Pace	90 sec rolig løb som pause
Onsdag	19.	maj							
Torsdag	20.	maj	Parken	Interval		4x	8 min	T-Pace	90 sec rolig løb som pause
Fredag	21.	maj							
Lørdag	22.	maj	Trail/ bakkestræning	Skovtræning					
Søndag	23.	maj							
Mandag	24.	maj							
Tirsdag	25.	maj	Stadion	Interval		10x	3 min	T-Pace	90 sec rolig løb som restitution
Onsdag	26.	maj							
Torsdag	27.	maj	Late Runners egen 5k/10K	Konkurrence	5 km/10KM			T-Pace	Start og mål i parken
Fredag	28.	maj							
Lørdag	29.	maj	Trail/ bakkestræning	Skovtræning					
Søndag	30.	mar							
Mandag	31.	maj							
Tirsdag	1.	jun	Parken	Interval		5x	7 min	T-Pace	2 min restitution
Onsdag	2.	jun							
Torsdag	3.	jun	Stadion	Interval		6x	4 min	I-Pace	90 sec rolig løb som restitution
Fredag	4.	jun							
Lørdag	5.	jun	Trail/ bakkestræning	Skovtræning					
Søndag	6.	jun							
Mandag	7.	jun							
Tirsdag	8.	jun	Stadion	Interval		8x	4 min	I-Pace	90 sec rolig løb som restitution
Onsdag	9.	jun							
Torsdag	10.	jun	Stadion	Fartleg		Pyramide		I-Pace	1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 - 1 min pause
Fredag	11.	jun							

Lørdag	12.	jun	Trail/ bakke tr æning	Skov tr æning					
Søndag	13.	jun							
Mandag	14.	jun							
Tirsdag	15.	jun	Parken	Interval		4x	9 min	T-Pace	2 min pause
Onsdag	16.	jun							
Torsdag	17.	jun	Stadion	Test		1x	3000 m	T-Pace	3 km test
Fredag	18.	jun							
Lørdag	19.	jun	Trail/ bakke tr æning	Skov tr æning					
Søndag	20.	jun							
Mandag	21.	jun							
Tirsdag	22.	jun	Stadion	Interval		5x	5 min	I-Pace	90 sec rolig løb som restitution
Onsdag	23.	jun							
Torsdag	24.	jun	Parken	Interval		4x	8 min	T-Pace	2 min pause
Fredag	25.	jun							
Lørdag	26.	jun	Trail/ bakke tr æning	Skov tr æning					
Søndag	27.	jun							
Mandag	28.	jun							FASE 2 - Iloptagelse (Korte intervaller/I-Pace)
Tirsdag	29.	jun	Stadion	Interval		8x	4 min	I-Pace	
Onsdag	30.	jun							
Torsdag	1.	jul	Stadion	Interval		12x	2 min	I-Pace	1 min pause
Fredag	2.	jul							
Lørdag	3.	jul	Trail/ bakke tr æning	Skov tr æning					
Søndag	4.	jul							