

## Sparta Early Run 3. kvartal 2021 - juli, august og september



Alle kan deltage uanset tempo. Vi træner tirsdag, onsdag og fredag kl. 06:30. Mødested: ved Spartas Klubhus

Hver tirsdag løbes der intervaller på banen (TRACKS). Onsdag og fredag løber vi en mere rolig på 6-9 km.

S - Pace= Sprint (100-600m) I - pace= Intervaller (800-1200m), Racepace= jeres konkurrence pace på diverse distancer,

Vi varmer ALTID op sammen inden vi løber og ALLE kan være med!

Se mere på Spartas hjemmeside (<http://motion.sparta.dk>) under 'Træning' eller på Facebook: (Sparta Early Run).

Trænere: Tirsdag: Pia C. Jensen/Vanessa Diaz. Onsdag og fredag: Mikaela Gudkov, Kjeld Adam og Vanessa Diaz

| Dag:          | Dato og Måned: |            | Træningspas/rute:      | Træningstype:      | Distance:    | Uge km. | Interval antal: | Interval distance: | Intensitet/<br>tempo:   | Bemærkning:   |
|---------------|----------------|------------|------------------------|--------------------|--------------|---------|-----------------|--------------------|---|---|
| Mandag        | 28.            | jun        |                        |                    |              |         |                 |                    |   | <i>FASE 2 - Iltoptagelse (primært korte intervaller i I-Pace)</i> |
| Tirsdag       | 29.            | jun        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| <b>Onsdag</b> | <b>30.</b>     | <b>jun</b> | <b>Strandparkløbet</b> | <b>Konkurrence</b> | <b>10 km</b> |         |                 |                    |   |   |
| Torsdag       | 1.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Fredag        | 2.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Lørdag        | 3.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Søndag        | 4.             | jul        | Fælles træning         | Distance           | 19 km        |         |                 |                    |   |   |
| Mandag        | 5.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Tirsdag       | 6.             | jul        | Stadion                | Interval           |              |         |                 | Differentieret     | 4x(30-20-10) gentag 5 gange                                       |   |
| Onsdag        | 7.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Torsdag       | 8.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Fredag        | 9.             | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Lørdag        | 10.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Søndag        | 11.            | jul        | Fælles træning         | Distance           | 19 km        |         |                 |                    |   |   |
| Mandag        | 12.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Tirsdag       | 13.            | jul        | Stadion                |                    |              |         |                 |                    | 3-5 x 1000m med 2 min passiv pause                                |   |
| Onsdag        | 14.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Torsdag       | 15.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Fredag        | 16.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Lørdag        | 17.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | bRUNch & Yoga hos Coach V - tilmelding via begivenhed på Facebook |   |
| Søndag        | 18.            | jul        | Fælles træning         | Distance           | 20 km        |         |                 |                    |   |   |
| Mandag        | 19.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Tirsdag       | 20.            | jul        | Fælledparken           |                    |              |         |                 | Differentieret     | Stjerneløb: 1-2-3-4-4-3-2-1 UDEN UR!!!                            |   |
| Onsdag        | 21.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Torsdag       | 22.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Fredag        | 23.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Lørdag        | 24.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Søndag        | 25.            | jul        | Fælles træning         | Distance           | 20 km        |         |                 |                    |   |   |
| Mandag        | 26.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Tirsdag       | 27.            | jul        | Stadion                |                    |              |         |                 | Differentieret     | 4x400m + 2x800m + 4x400m  |   |
| Onsdag        | 28.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Torsdag       | 29.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Fredag        | 30.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    | 6-9 km - tjek Facebook  |   |
| Lørdag        | 31.            | jul        |                        |                    |              |         |                 |                    |   |   |
| Søndag        | 1.             | aug        | Fælles træning         | Distance           | 16 km        |         |                 |                    | Mulighed for forlængelse til 20km.                                |   |
| Mandag        | 2.             | aug        |                        |                    |              |         |                 |                    |   | <i>Fase 3 - Syregrænse (Primært lange intervaller i T-Pace)</i>   |

|         |     |     |                |          |       |  |                |   |
|---------|-----|-----|----------------|----------|-------|--|----------------|---|
| Tirsdag | 3.  | aug | Stadion        |          |       |  |                | 3-5x1200m   |
| Onsdag  | 4.  | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 5.  | aug |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 6.  | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Lørdag  | 7.  | aug |                |          |       |  |                |   |
| Søndag  | 8.  | aug | Fælles træning | Distance | 17 km |  |                | Mulighed for forlængelse til 21km.                                    |
| Mandag  | 9.  | aug |                |          |       |  |                |   |
| Tirsdag | 10. | aug | Stadion        |          |       |  | Differentieret | 2x200+2x400+2x800+2x400+2x200   |
| Onsdag  | 11. | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 12. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 13. | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Lørdag  | 14. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Søndag  | 15. | aug | Fælles træning | Distance | 17 km |  |                | Mulighed for forlængelse til 21km.                                    |
| Mandag  | 16. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Tirsdag | 17. | aug | Stadion        |          |       |  |                | 5-10 x 200m   |
| Onsdag  | 18. | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 19. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 20. | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Lørdag  | 21. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Søndag  | 22. | aug | Fælles træning | Distance | 18 km |  |                | Mulighed for forlængelse til 22km.                                    |
| Mandag  | 23. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Tirsdag | 24. | aug | Stadion        |          |       |  |                | 4-6x800m  |
| Onsdag  | 25. | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 26. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 27. | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Lørdag  | 28. | aug |                |          |       |  |                |   |
| Søndag  | 29. | aug | Fælles træning | Distance | 19 km |  |                | Mulighed for forlængelse til 23km.                                    |
| Mandag  | 30. | aug |                |          |       |  |                | <b>Fase 4 - Nedtræning (Mindre distance - Fortsat høj intensitet)</b> |
| Tirsdag | 31. | aug | Stadion        |          |       |  |                | 2-3x1600m   |
| Onsdag  | 1.  | aug |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 2.  | sep |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 3.  | sep | DHL stafetten  |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook/ vi laver EARLY RUN DHL STAFET TEAMS           |
| Lørdag  | 4.  | sep |                |          |       |  |                |   |
| Søndag  | 5.  | sep | Fælles træning | Distance | 19 km |  |                | Mulighed for forlængelse til 23km.                                    |
| Mandag  | 6.  | sep |                |          |       |  |                |   |
| Tirsdag | 7.  | sep | Stadion        |          |       |  |                | 10x400m   |
| Onsdag  | 8.  | sep |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 9.  | sep |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 10. | sep |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Lørdag  | 11. | sep |                |          |       |  |                |   |
| Søndag  | 12. | sep | Fælles træning | Distance | 12 km |  |                |   |
| Mandag  | 13. | sep |                |          |       |  |                |   |
| Tirsdag | 14. | sep | Stadion        |          |       |  |                | 3x1000m i halvmarathon konkurrence pace                               |
| Onsdag  | 15. | sep |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Torsdag | 16. | sep |                |          |       |  |                |   |
| Fredag  | 17. | sep |                |          |       |  |                | 6-9 km - tjek Facebook  |
| Lørdag  | 18. | sep |                |          |       |  |                |   |





|         |     |     |                |          |  |  |  |  |  |                        |
|---------|-----|-----|----------------|----------|--|--|--|--|--|------------------------|
| Onsdag  | 22. | dec |                |          |  |  |  |  |  | 6-9 km - tjeK Facebook |
| Torsdag | 23. | dec |                |          |  |  |  |  |  |                        |
| Fredag  | 24. | dec |                |          |  |  |  |  |  | FRI                    |
| Lørdag  | 25. | dec |                |          |  |  |  |  |  |                        |
| Søndag  | 26. | dec | Fælles træning | Distance |  |  |  |  |  |                        |
| Mandag  | 27. | dec |                |          |  |  |  |  |  |                        |
| Tirsdag | 28. | dec |                |          |  |  |  |  |  |                        |
| Onsdag  | 29. | dec |                |          |  |  |  |  |  | 6-9 km - tjeK Facebook |
| Torsdag | 30. | dec |                |          |  |  |  |  |  |                        |
| Fredag  | 31. | dec |                |          |  |  |  |  |  | NYTÅRSLØBET            |
| Lørdag  | 1.  | dec |                |          |  |  |  |  |  |                        |
| Søndag  | 2.  | dec | Fælles træning | Distance |  |  |  |  |  |                        |