

Tranbjerg Puls - Træningsplan for efteråret 2013/foråret 2014

								Restitution	
								Løb	
Halvmarathon									
	Uge		Tirsdag	Puls	Torsdag	Puls	Søndag	Puls	
November	46	Grundtræ	Fællestræning		8 km	70-75%	8-10 km	70-75%	
	47		3 km opvarm 3 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 4 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	48		8 km	70-75%	3 km opvarm 6 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
December	49		3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 8 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	50		6 km	70-75%	3 km opvarm 4 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	51		3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 8 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	52		10 km	70-75%	3 km opvarm 10 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
Januar	1		3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 100-300-400-400-300-100 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	2		8 km	70-75%	3 km opvarm 8 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	3		3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1000 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%	
	4	3 km opvarm 6 x 800 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 3 km tempo/3 min pause 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	10-12 km	70-75%		
	5	3 km opvarm 4 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	12-14 km	70-75%		
Februar	6	3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75%	3 km opvarm 5 x 1000 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	10-12 km	70-75%		

	7	1	3 km opvarm 4 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 4 km tempo/3 min pause 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	12-14 km	70-75%
	8	2	3 km opvarm 8 x 600 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	14-16 km	70-75%
	9	3	3 km opvarm 5 x 800 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 4 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	14-18 km	70-75%
Marts	10	4	10 km	75-85%	10 km inkl. 3x100m stigningsløb	75-85%	12-14 km	70-75%
	11	5	3 km opvarm 5 x 800 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 4 km tempo/2 min pause 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	14-18 km	70-75%
	12	6	3 km opvarm 5 x 1000 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	10 km (i ønsket halvmarathontempo, evt. deltag i Dupont løbet)	82-85%
	13	7	3 km opvarm 6 x 800 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 6 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	VM halvmarathon	82-85%
April	14	8	6-10 km	70-75%	3 km opvarm 4 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	10 km	70-75%
	15	9	3 km opvarm 8 x 800 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 6 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	12 km	70-75%
	16	10	3 km opvarm 4 x 1200 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 8 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	14 km	70-75%
	17	11	3 km opvarm 5 x 500 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 3 km let tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	16 km	82-85%
	18	12	3 km opvarm 6 x 800 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 6 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	12 km	70-75%
Maj	19	13	10 km	70-75%	3 km opvarm 4 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	16 km	70-75%
	20	14	3 km opvarm 8 x 800 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 6 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	18 km	70-75%
	21	15	3 km opvarm 4 x 1200 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 8 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	14 km	70-75%
	22	16	3 km opvarm 5 x 500 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 3 km let tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	10 km (i ønsket halvmarathontempo)	82-85%

Juni	23	Grundtræ	8 km	70-75%	5 km	70-75%	Århus City halvmarathon	82-85%
	24		6 km	70-75%	6 km	70-75%	8-10 km	70-75%
	25		3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 100-300-400-400-300-100 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%
	26		8 km	70-75%	3 km opvarm 8 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%
Juli	27		3 km opvarm 3 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1000 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%
	28		3 km opvarm 6 x 800 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 4 km tempo/3 min pause 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	8-10 km	70-75%
	29		3 km opvarm 4 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 5 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	8-10 km	70-75%
	30		3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1000 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	8-10 km	70-75%
	31		Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%
August	32		Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%
	33	Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%	
	34	Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%	
	35	Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%	
Sep.	36	Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%	
	37	Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%	
	38	Bakke træning	80-90%	Fartleg	70-80%	60-70 min	70-75%	