

Tranbjerg Puls - Træningsplan for efteråret 2013/foråret 2014

								Restitution	
								Løb	
								<u>Marathon</u>	
	Uge		Tirsdag	Puls	Torsdag	Puls	Søndag	Puls	
November	46	Grundtræning	Fællestræning		8 km	70-75%	12 km	70-75%	
	47		3 km opvarm 5 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%	15 km	70-75%	
	48		10 km	70-75%	3 km opvarm 6 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	15 km	70-75%	
December	49		3 km opvarm 7 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%	15 km	70-75%	
	50		8 km	70-75%	3 km opvarm 4 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	12 km	70-75%	
	51		3 km opvarm 7 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%	15 km	70-75%	
	52		12 km	70-75%	3 km opvarm 10 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	15 km	70-75%	
Januar	1		3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 200-400-600-600-400-200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	17 km	70-75%	
	2		10 km	70-75%	3 km opvarm 8 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	13 km	70-75%	
	3		1	3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	17 km	70-75%
	4		2	3 km opvarm 6 x 1000 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%	19 km	70-75%
	5		3	3 km opvarm 4 x 1600 m/2 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%	21 km	70-75%
Februar	6	4	3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	17 km	70-75%	

	7	5	3 km opvarm 4 x 1600 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 5 km tempo/3 min pause 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	21 km	70-75%
	8	6	3 km opvarm 8 x 800 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 10 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	23 km	70-75%
	9	7	3 km opvarm 5 x 1000 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 6 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	25 km	70-75%
Marts	10	8	10 km	75-85%	10 km inkl. 3x100m stigningsløb	75-85%	21 km	70-75%
	11	9	3 km opvarm 5 x 1000 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 2 x 6 km tempo/2 min pause 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	25 km	70-75%
	12	10	3 km opvarm 5 x 1200 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 8 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	28 km	70-75%
	13	11	3 km opvarm 6 x 1000 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	12	10 km	70-75%	3 km opvarm 4 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	30 km	70-75%
	15	13	3 km opvarm 8 x 800 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%	20 km	70-75%
	16	14	3 km opvarm 4 x 1600 m/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 12 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	15 km	70-75%
	17	15	3 km opvarm 5 x 500 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	3 km opvarm 5 km let tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	10 km (i ønsket marathontempo)	82-85%
	18	16	10 km inkl. 3x150m stigningsløb	70-75%	9 km	70-75%	Hamburg marathon (42,195 km)	82-85%
Maj	19	Grundtræning	6 km	70-75%	6 km	70-75%	10 km	70-75%
	20		10 km	70-75%	3 km opvarm 6 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	15 km	70-75%
	21		3 km opvarm 7 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%	15 km	70-75%

	22	Grundtræning	8 km	70-75%	3 km opvarm 4 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	12 km	70-75%
Juni	23		3 km opvarm 7 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%	15 km	70-75%
	24		12 km	70-75%	3 km opvarm 10 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	15 km	70-75%
	25		3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 200-400-600-600-400-200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	17 km	70-75%
	26		10 km	70-75%	3 km opvarm 8 x 2 min/1 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	13 km	70-75%
Juli	27		3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	17 km	70-75%
	28		3 km opvarm 6 x 1000 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%	19 km	70-75%
	29		3 km opvarm 4 x 1600 m/2 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%	21 km	70-75%
	30		3 km opvarm 7 km tempo 2 km afjog	70-75% 80-85% 70-75%	3 km opvarm 5 x 1200 m/2 min pause 3 km afjog	70-75% 85-90% 70-75%	17 km	70-75%
	31		Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%
August	32		Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%
	33		Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%
	34		Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%
	35		Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%
Sep.	36	Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%	
	37	Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%	
	38	Bakke-træning	80-90%	Fartleg	70-80%	80-90 min	70-75%	