

Tranbjerg Puls - Træningsplan for efteråret 2014/foråret 2015

Version: 01

Restitution

Måned	Uge	Tirsdag	Puls	Torsdag	Puls	Søndag			Puls
						5/10 km	Halvmarathon	Marathon	
November	45	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-8 km	10-12 km	10-12 km	70-75%
		Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%				
		3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%				
	46	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-8 km	10-12 km	10-12 km	70-75%
Bakke-træning/styrkeøvelser		85-90%	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%					
47	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	Nytårs-cup			82-85%	
	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%	4-8 km	10-12 km	10-12 km	70-75%	
48	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	20-30 min	45-60 min	45-60 min	65-70%	
December	49	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	10-12 km	70-75%
		Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%				
		3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%				
	50	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	10-12 km	70-75%
		Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%				
51	3 km opvarmning	70-75%	Juleløb	-	4-9 km	10-12 km	10-12 km	70-75%	
	Bakke-træning/styrkeøvelser	85-90%							
52	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	Nytårs-cup 20-30 min	Nytårs-løb 45-60 min	45-65 min	82-85% 65-70%	
Januar	1	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	13 km	70-75%
		3x10 min fartleg	80-85%	Pyramide: 100-200-400-400-200-100 m	85-90%				
		3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%				
	2	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	15 km	70-75%
		2x8 min ud/hjem, 3 min pau	80-85%	4 x 3-2-1 min	85-90%				
3	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
	Kanyaer-løb	-	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	17 km	70-75%	
4			6x200m, 1 min pau + 6x100m, 30 sek pau	85-90%					
	3 km nedkøling		3 km nedkøling	65-70%					
4	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	Dupond Cup 4-9 km	10-12 km	13 km	82-85% 70-75%	
5	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	19 km	70-75%	
	3x10 min fartleg	80-85%	Pyramide: 2x100-200-400-400-200-100 m	85-90%			(10 km i ktempo)	82-85%	
	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
Februar	6	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	21 km	70-75%
		2x10 min ud/hjem, 3 min pau	80-85%	4x400m, 2 min pau + 6x200m, 1 sek pau	85-90%				
		3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%				
	7	Kanyaer-løb	-	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	23 km	70-75%
			6 x 20-20-20 sek, 2 min pau	85-90%					
8			3 km nedkøling	65-70%					
	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	Dupond Cup 4-9 km	10-12 km	19 km	82-85% 70-75%	
9	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	25 km	70-75%	
	3x10 min fartleg	80-85%	Pyramide: 200-400-600-600-400-200 m	85-90%			(10 km i ktempo)	82-85%	
	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
Marts	10	3 km opvarmning		3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	12-14 km	28 km	70-75%
		2x15 min ud/hjem, 3 min pau		6x400m, 2 min pau + 6x200m, 1 sek pau	85-90%				
		3 km nedkøling		3 km nedkøling	65-70%				
	11	Kanyaer-løb	-	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	12-16 km	28 km	70-75%
			6 x 3-2-1 min	85-90%					
12			3 km nedkøling	65-70%					
	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	Dupond Cup 4-9 km	10-12 km	25 km	82-85% 70-75%	
13	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	12-18 km	30 km	70-75%	
	3x10 min fartleg	80-85%	6 x 20-20-20 sek, 2 min pau	85-90%					
	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
April	14	3 km opvarmning		3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	12-20 km	20 km	70-75%
		2x15 min ud/hjem, 3 min pau		Pyramide: 2x200-400-600-600-400-200 m	85-90%			(10 km i ktempo)	82-85%
		3 km nedkøling		3 km nedkøling	65-70%				
	15	Kanyaer-løb	-	3 km opvarmning/nekøl	70-75%	4-9 km	12-15 km	15 km	70-75%
				6 x 3-2-1 min	85-90%				
16	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	DuPond Cup (5/10 km) 4-9 km	10-12 km	10 km (i ktempo)	82-85% 70-75%	
17	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%			Hamborg	82-85%	
	2x4 min ud/hjem, 3 min pau	80-85%	4x200m, 1 min pau + 4x100m, 30 sek pau	85-90%	4-9 km	10-12 km		70-75%	
	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
18	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%		Odder		82-85%	
	2x5 min ud/hjem, 3 min pau	80-85%	3 x 3-2-1 min	85-90%	4-9 km	10-14 km	10-12 km	70-75%	
19	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
	Kanyaer-løb	-	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-16 km	14 km	70-75%	
Maj	20			6x400m stafet	85-90%				
				3 km nedkøling	65-70%				
		Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	4-9 km	10-12 km	12 km	70-75%
	21	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	20 km	20 km	70-75%
		3x10 min fartleg	80-85%	Pyramide: 2x100-200-400-400-200-100 m	85-90%				
22	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	15 km	15 km	70-75%	
23	2x10 min ud/hjem, 3 min pau	80-85%	4x400m, 2 min pau + 6x200m, 1 sek pau	85-90%					
	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
Juni	24	Kanyaer-løb	-	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	12 km	12 km	70-75%
				6 x 20-20-20 sek, 2 min pau	85-90%				
				3 km nedkøling	65-70%				
	24	Restitution 45-60 min	65-70%	Restitution 45-60 min	65-70%	4-9 km	10 km	10 km	70-75%
25	3 km opvarmning	70-75%	3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	Århus City		82-85%	
	3x10 min fartleg	80-85%	Pyramide: 200-400-600-600-400-200 m	85-90%		10-12 km	10-12 km		
	3 km nedkøling	65-70%	3 km nedkøling	65-70%					
26	3 km opvarmning		3 km opvarmning	70-75%	4-9 km	10-12 km	10-12 km	70-75%	
	2x15 min ud/hjem, 3 min pau		6x400m, 2 min pau + 6x200m, 1 sek pau	85-90%					
26	3 km nedkøling		3 km nedkøling	65-70%					

Dette program er vejledende !
Ændringer vil med garanti forekomme !
Lyt efter kroppens signaler !

Løbende evaluering er en selvfølge, vi skal så vidt muligt undgå skader/overtræning etc.

Væskebælte er et must på de lange ture

Husk opladning 1-2 dage inden de lange ture. (væske, hvile, føde)

Det er vigtigt, at når træningsmængden øges, lytter man til sin krop og sørger for at tage de pauser der er nødvendige.

Af ro bliver man god.