

MARATON PÅ 20 UGER

For begynder/let øvet løber

Nærværende træningsplan forudsætter, at du kan løbe 5 km ved programets påbegyndelse (tempo underordnet). Programmet har til formål at gøre dig klar til at gennemføre dit første (et af dine første) maratonløb med en god oplevelse. Der tages udgangspunkt i 3 trænings-pas om ugen. Programmet er vejledende og generelt. Husk altid at lytte efter kroppen. Læs også bagsiden.

Sådan læses træningsplanen

Hver kolonne angiver ét ugentligt træningspas, således at der hver uge er 3 løbe-træninger. Rækkefølgen af de 3 ugentlige træningspas er underordnet og de planlægges, så det passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af dagen. Der skal

ikke trænes 2 (eller 3!) gange samme dag. Der bør være 2-3 dage mellem de hårde trænings-pas (tempotur/interval/test/konkurrence/lang tur).

Se www.trimguiden.dk for muligheder for konkurrencer og motionsløb. Programmet kan selvfølgelig justeres, hvis det ikke passer med et godt løb.

Se **'Bemærkninger til program'** på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.

Indled altid TT, FL (opvarmning inkluderet i samlet antal km her), IT, test og konkurrence med ca. 15 min. opvarmning, for at klargøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. Meget vigtigt for at undgå skader og for at få det optimale ud af den hårde træning!



UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
1	5 km RT	6 km PR	5 km RT
2	6 km RT	3 km TT	6 km RT
3	6 km PR	5 km test	8 km RT
4	4 km MT	6 km RT inkl. 4x2 min FL (P: 2 min)	10 km RT
5	6 km RT	5 km PR	10 km test
6	5 km MT	8 km RT inkl. 10x1 min FL (P: 2 min)	12 km LT
7	6 km MT	8 km RT inkl. 7x2 min FL (P: 2 min)	14 km LT
8	5 km RT	5 km test	10 km LT
9	8 km RT	10 km RT inkl. 6x3 min FL (P: 2 min)	16 km LT
10	6 km RT	8 km MT	19 km LT
11	10 km PR	4x1 km IT (P: 3 min)	17 km LT
12	6 km MT	6 km RT inkl. 6x1 min let FL (P: 2 min)	21,1 km Konk./TT
13	8 km RT	8 km RT inkl. 5x2 + 5x1 min FL (P: 2 min)	24 km LT
14	10 km RT	10 km MT	26 km LT
15	12 km MT	4x1 km IT (P: 3 min)	28 km LT
16	5 km RT	20 km LT	10 km test
17	14 km MT	8 km RT	30 km LT
18	12 km MT	8 km RT inkl. 10x1 min let FL (P: 2 min)	15 km LT
19	10 km MT	6 km PR	12 km LT
20	6 km MT	6 km MT	42,2 km Konk./Maraton

RT = Rolig tur, LT = Lang tur, FL = Fartleg, MT = Tur i målsætningstempoet for maraton-løbet, IT = Interval-træning, TT = Tempotur, PR = Progressiv tur, P = pause.

LØBEREN
Specialbutik for løbere

BEMÆRKNINGER TIL PROGRAM

Lyt til din krop

Opfat programmet som vejledende. Tilpas trænings-passene efter dit udgangspunkt og hvor megen tid du har til rådighed i forhold til den enkelte træning og antallet af ugentlige træninger. Hvis du justerer i programmet, skal du have princippet om periodisering i mente. Periodisering betyder, at der trænes i 4-ugers cyklusser, bestående af en rolig uge, 2 mid-delhårde uger og en hård uge. Dette program er bygget op omkring dette princip, dog er den første cyklus kun på 3 uger (let-middel-hård). I nedtrappings-perioden mod maraton-løbet (de sidste 3 uger) afviges fra dette princip for at sikre, at kroppen er klar til kamp, når det gælder! Hvis du ikke har mulighed for at vide hvor langt du løber, kan du anslå hvor lang tid du skal løbe ud fra dit tempo på en kortere velkendt distance. Km-angivelserne er vejledende, så hvis det ikke bliver helt præcist er det ok! Trænings-intensiteterne (se mere nedenfor), der er opgivet, er ligeledes vejledende. Der kan med fordel trænes ud fra puls zoner, hvis du har et pulsur.

Har du tid og overskud til en 4. ugentlig træningsgang, kan denne med fordel udføres i form af alternativ træning. Det kan være cykling, svømning, badminton osv. Denne træning giver adspredelse og sikrer, at der undgås en alt for ensidig belastning af kroppen. En af de rolige ture, kan hvis motivationen taler for det, også i ny og næ erstattes af alternativ træning, hvis 3 ugentlige træningspas er passende.

Hvis du bliver syg, forkølet eller der kommer andre afbræk i træningen, og du efterfølgende skal genoptage træningen, skal du starte roligt op. Lad dig ikke stresse af sygdom; der kan tabes meget mere end der kan vindes ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

Løbeskader er primært overbelastnings-skader. Jo bedre du er til at lytte efter kroppen og være tålmodig, des større er muligheden for at holde dig skadesfri, undgå pauser og alt i alt opbygge stærke muskler, sener og knoglevæv. Muskulaturen udvikles hurtigere som respons på træningen end de andre vævstyper. Hvis der ikke sørges for den rigtige progression i træningen kan påvirkningen af sener og knogler fra muskulaturen blive for stor og skader opstå. Det tager altså tid at opbygge det rigtige fundament, men følger du disse retningslinier, kan du med stor sandsynlighed holde skaderne væk og bevare din motivation.

Målsætning

Inden du starter dit træningsforløb bør du sætte dig en målsætning for resultatet af dit maratonløb, da det har stor betydning for din træningsstruktur og præstation i sidste ende, at du har noget at arbejde målrettet henimod. Målsætninger kan være alt fra at gennemføre maratonløbet, gennemføre det løbende hele vejen til at løbe hurtigere end 5 eller 3 timer.

Programmets forskellige træningsformer

Opvarmningen er typisk alm. løb i langsomt tempo, hvor du ikke kan høre din egen vejtrækning. Når du skal varme op til intervaltræning, test eller konkurrence skal du kombinere opvarmningen med 2-3 stigningsløb. Det vil sige gang efterfulgt af løb med progressivt stigende fart i 30-60 sek. Det får pulsen op og klargør kroppen til den højere intensitet der venter. Husk også afjog efter den hårde træning, hvilket vil sige at du skal løbe ca 10 min i roligt tempo – selvom du nok er træt, men det er en god investering!

Rolig tur (RT): Tur i et jævnt, lavt/moderat tempo. Dette kaldes også »snakke-tempo« da det er muligt at føre samtale under løb.



Lang tur (LT): Det vigtige i dette træningspas er distancen/tiden der løbes, IKKE hastigheden. Find derfor et roligt, overkommeligt tempo, der kan opretholdes jævnt gennem hele turen. Brug de lange ture til at træne din væske- og energiindtagelses-strategi, både op til og under det langvarige løb. Dette er vigtigt at have trænet, så du ved præcis hvad din krop reagerer bedst på i forhold til dit maraton.

Fartleg (FL): Her løbes de angivne perioder hurtigt (som intervaller) med jog som pause mellem hver hurtig periode. Egentlig er det kun fantasien der sætter grænser for hvordan en fartleg opbygges. De angivne fartlege kan bruges som inspiration. Sørg for en progressiv opbygning med hensyn til distance/tid der løbes hurtigt gennem træningsperioden. I dette program er fartlegen lagt som en integreret del af en tur. Løb under alle omstændigheder altid minimum 2 km roligt i starten af træningen, inden det høj-intense løb påbegyndes. P: angiver pausens varighed.

Interval-træning (IT): Her er pausen stående eller gående, så du kan nå at blive friskere til næste interval i modsætning til når du løber fartleg. Intensiteten på intervallerne skal derfor også gerne være højere end ved fartleg. P: angiver pausens varighed.

Tempotur (TT): Her løbes der i et jævnt højt tempo (tæt på så hurtigt du kan, men ikke helt). Skal føles hårdt de sidste par km.

Målsætningstempo (MT): Her løbes i et jævnt tempo svarende til det tempo, du har som mål at løbe til maratonløbet. Vigtig træning, der skal give tempofornemmelse og vænne din krop til at løbe i det målsatte tempo, så den er klar på det, når det gælder.

Progressiv tur (PR): Start roligt og øg ca. hver 2. km tempoet, således at de sidste 2 km er hårde, men ikke udmattende.

Test/konkurrence: Her løbes i al sin hårde enkelthed så hurtigt som muligt. Er du urutineret, skal du hellere starte lidt for roligt ud og øge tempoet mod slutningen frem for at få lagt alt for hårdt ud. God træning og tilvæning til det at løbe konkurrence. Konkurrencerne er lagt ind for at give dig en oplevelse af at løbe med/mod andre. Du vil her lære noget om disponering og endnu mere om dine egne grænser. Få det gerne timet så du kan løbe til motionsløb (se www.trimguiden.dk). Tilpas gerne programmet herefter. Løber du testen alene, skal du løbe en rute, du har mulighed for at løbe igen ved næste tilsvarende test. Så kan du sammenligne dine testresultater for at vurdere, om træningen har haft den ønskede effekt. Det kræver dog, at vejr og helbredsforhold er nogenlunde identiske.