

MARATON PÅ 12 UGER

Træningsprogram for let øvede

Nærværende træningsplan forudsætter at du kan løbe 10 km med let overskud ved programmets 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 trænings-

pas, således at der hver uge er 3 løbe-træninger. Rækkefølgen af de 3 ugentlige træningspas er underordnet og de planlægges, så de passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af hverdagen. Der skal ikke trænes flere gange samme dag. Der bør være 2-3 dage mellem de hårde træningspas (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.

FL, IT, TT, test og konkurrence indledes altid med ca. 12 min. opvarmning, for at klar-gøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. For at undgå skader og for at få det optimale ud af træningen er opvarmning altså meget vigtigt!

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 hen mod. Selvom det primære mål 'blot' er at gennemføre, kan det stadig være en betydelig hjælp at have en tidsmæssig målsætning, der gerne må være optimistisk, men naturligvis også skal være realistisk!

Gode mål kunne også være kun at holde 3 pauser undervejs eller at løbe hele vejen uden pauser eller hvad der virker motiverende.



UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
1	6 km RT	8 km inkl. 4 x 4 min FL (P: 2 min jog)	10 km LT (MT)
2	7 km RT	8 km MT	12 km LT (MT)
3	8 km PR	5 x 1 km IT (P: 3 min)	14 km LT (MT)
4	8 km MT	10 km RT	17 km LT (MT)
5	10 km RT	8 km RT inkl. 4 x 2 + 4 x 1 min FL (P: 2 min jog)	21,1 km konk.
6	6 km RT	10 km RT inkl. 5-4-3-2-1 min FL (P: 2 min jog)	15 km LT (MT)
7	8 km PR	8 km MT	25 km LT (MT)
8	10 km RT	12 km RT inkl. 6 x 3 min FL (P: 2 min)	20 km LT (MT)
9	6 km TT	10 km RT	28 km LT (MT)
10	10 km LT	5 x 1 km IT (P: 3 min)	17 km MT
11	8 km MT	6 km PR	8 km MT + 3 km TT
12	2 km MT + 2 km TT + 2 km MT	6 km MT	42,195 km Maraton

RT = Rolig tur, FL = Fartleg, LT = Lang tur, IT = Interval-træning, MT = Tur i målsætningstempoet for maratonløbet (på 6-10 km turene evt. lidt hurtigere hvis overskud.), 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 meget 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 3-4-ugers cyklusser, bestående af en rolig uge, 1-2 middelhårde uger og en hård uge. Dette program er bygget op omkring dette princip. I nedtræningsperioden mod maratonløbet (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 pulszoner, hvis du har et pulsar.

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 ugentlig 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 overbelastningsskader. 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.

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 konkurrencer 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 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 mens der løbes.

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. Der må ikke eksperimenteres med dette på dagen! Hvis overskud må der gerne løbes dele/det hele i MT, men pres ikke kroppen helt ned.

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 forhold 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. På de kortere ture (6-10 km) kan der godt løbes lidt hurtigere, hvis der er overskud.

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 al for hårdt ud.

God træning og tilvænnning 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.