

# Træningsprogram uge 3-9 '10

## Vårharen

			Planlagt træning	Udført træning
Uge 3	Mandag	18/jan		
	Tirsdag	19/jan	6x3' fartleg, <skiftevis 1' og 2'>. 15 min opvarmning + 10 min afjog. Jævnt højt tempo, hvis noget skal du kunne løbe hurtigst på de sidste intervaller.	
	Onsdag	20/jan		
	Torsdag	21/jan	5 km	
	Freitag	22/jan		
	Lørdag	23/jan		
	Søndag	24/jan	6-7 km, afhængig af dit løbetempo. Indlæg gerne nogle 4 min-perioder, hvor du forsøger at øge tempoet og presse dig selv lidt ekstra. Tag gerne en kort gå-pause efter hver af disse. Så er du kørt i stilling til den (ernæringsrigtige!) søndags-brunch.	
Uge 4	Mandag	25/jan		
	Tirsdag	26/jan	5 km i lige præcis dit målsætningstempo (MT) for marathnløbet - se uddybning nedenfor.	
	Onsdag	27/jan		
	Torsdag	28/jan	5-4-3-2-1 min FL, <2' gang/jog>. 15 min opvarmning + 10 min afjog. Godt tempo på den første, men du skal disponere kræfterne så du kan løbe hurtigere og hurtigere for hvert interval.	
	Freitag	29/jan		
	Lørdag	30/jan		
	Søndag	31/jan	8-9 km - igen tilpasser du efter hvad du føler du kan løbe, uden at være helt smadret efterfølgende. Nup gerne turen i kuperet terræn hvis du har mulighed for det.	
Uge 5	Mandag	01/feb		
	Tirsdag	02/feb	5 km - i dag skal være en helt rolig dag på løbekontoret.	
	Onsdag	03/feb		
	Torsdag	04/feb	1 km roligt + 2 km MT + 2 km tempo + 1 km MT	
	Freitag	05/feb		
	Lørdag	06/feb		
	Søndag	07/feb	<b>Tæstløb - 10 km. Første delmål og et glimrende skridt på vejen mod de 42,195 km. Sørg for at forberede dig til dette løb hvad angår nattesøvn, morgenmad og drikke, som du har tænkt dig at gøre til marathn, så strategien kan blive testet af.</b>	
Uge 6	Mandag	08/feb		
	Tirsdag	09/feb	5 km - en helt rolig dag, gør dig fysisk og mentalt klar på næste hårde træningsperiode.	
	Onsdag	10/feb		
	Torsdag	11/feb	1-2-3-4-3-2-1 min FL, <2' gang/jog>. 15 min opvarmning + 10 min afjog. En dejlig omgang pyramide-fartleg. Hvert interval føles lige hårdt, så tempo tilpasses efter varighed. Hårdt, men ikke udmattende, og tilpas efter kroppens tilstand. Fokus på rytmisk og afslappet løbestil, også når du bliver træt.	
	Freitag	12/feb		
	Lørdag	13/feb		
	Søndag	14/feb	12 km. Hvis du har overskud til det må du meget gerne fokusere på at løbe hurtigere end normalt fra 2-5 + 6-8 + 9-10 km, de resterende km helt rolige. Indlæg gerne kort gå-pause efter hver tempodel.	
Uge 7	Mandag	15/feb		
	Tirsdag	16/feb	7 km MT	
	Onsdag	17/feb		
	Torsdag	18/feb	4x1 km, <2'>. 15 min opvarmning + 10 min afjog. Vi gentager den ubetingede succes fra uge 2 med en klassisk omgang intervaller. Kan du få hakket omkring 5, måske endda 10 sekunder af dine km-tider er du rigtig godt kørende!	
	Freitag	19/feb		
	Lørdag	20/feb		
	Søndag	21/feb	14 km - læg ud i MT. Er der masser af overskud kan du trykke gradvist mere på speederen over de sidste 5 km. Sørg for at forberede dig som du vil gøre til dit marathnløb hvad angår mad/drikke op til turen og væske/energi undervejs. En ny milepæl bankes i jorden!	
Uge 8	Mandag	22/feb		
	Tirsdag	23/feb	6 km MT	
	Onsdag	24/feb		
	Torsdag	25/feb	2x8 min tempoløb. Samme finte som 14/1. Målet er klart, du skal nå længere ud og hjem end sidst!	
	Freitag	26/feb		
	Lørdag	27/feb		
	Søndag	28/feb	16 km. Først løber du 2 km helt roligt. Derefter løber du 3x4 km med 1 km helt roligt løb mellem hver. Til slut endnu en helt rolig km. Så er det også nok med det rolige. Den første 4 km skal løbes i MT, den anden lidt hurtigere og den sidste endnu hurtigere - så der skal altså også arbejdes med disponeringen af kræfterne. Igen meget vigtigt at få gennemtestet den store masterplan - indtag væske/energi undervejs på de rolige km mellem 4 km'erne.	
Uge 9	Mandag	01/mar		
	Tirsdag	02/mar	6 km - ren hygge!	
	Onsdag	03/mar		
	Torsdag	04/mar	2 km roligt + 3 km tempo + 1 km roligt + 3 km tempo + 1 km roligt = 10 km udsøgt fornøjelse.	
	Freitag	05/mar		
	Lørdag	06/mar		
	Søndag	07/mar	18 km. Så kommer du ud på helt nye jagtmarker, og får mulighed for en solid sightseeingtur i lokalområdet. Forberelserne de samme som de foregående uger, og ingen tvivl om at du er klar til at bryde endnu en grænse på vejen mod de 42 km!	

Kære stærkt formvoksende hare! Du går ind i denne periode med et rigtig godt fundament, skabt gennem den første træningsperiode. Du har fundet ind i en stærk træningsrytme, og fået arbejdet med variationen og tempoet i din træning. Målet med den kommende periode, der kan kaldes overgangsperioden, er at bygge selve dit marathnhus på dette fundament ved gradvist gøre træningen mere og mere marathnspecifik. Jo stærkere et fundament du har fået opbygget, des større marathnhus kan du bygge.

Fokus er stadig i meget høj grad på kontinuiteten i træningen, altså de 3 ugentlige træningsgange. Som du muligvis allerede har gullet over øges den samlede ugentlige træningsbelastning nu med flere km, samtidig med at der holdes fast i arbejdet med konditionen og tempoet i træningen. Derudover dukker der nu en del træning op i målsætningstempo for dit marathnløb. Hvis du ikke allerede har en konkret målsætning er det en rigtig god ide at få lagt dig fast på en. Det behøver på ingen måde være succeskriteriet om du lige klarer den eller ej, men det er afgørende at få tunet din krop ind på et jævnt, økonomisk løb i den givne hastighed. Dit målsætningstempo er en smule hurtigere end det tempo, der reelt svarer til den ønskede sluttid. F.eks. svarer 5:00h i sluttid til lidt over 7:00 min/km - dit målsætningstempo hvis dit mål er at løbe under 5:00h er følgende omkring 6:45-6:50 min/km, så der er lidt at give af i forbindelse med 'kø' i starten, tid ved væskedepoterne mm.

Er der tid og overskud til mere kan du supplere træningen med en 1/2 - 1 times alternativ kredsløbstræning (cykling, svømning, crosstrainer el.lign.). Træn for alt i verden ikke mere end angivet for lige at teste dig selv at hente noget ekstra, det vil kun komme til at koste dyrt i relation til at kunne præstere optimalt når den store dag er kommet. Dette er en meget afgørende periode, hvor du skaber hele grundlaget for en forrygende oplevelse på de magiske 42,195 km. Glæd dig!