

Træningsprogram uge 3-9 '10

Den rutinerede ræv

			Planlagt træning	Udført træning
Uge 3	Mandag	18/jan		
	Tirsdag	19/jan	8x500 m, <skiftevis 1' og 2'>. 15 min opvarmning + 10 min afjog. Jævn højt tempo, hvis noget skal du kunne løbe hurtigst på de sidste intervaller.	
	Onsdag	20/jan		
	Torsdag	21/jan	7 km	
	Freitag	22/jan		
	Lørdag	23/jan		
	Søndag	24/jan	12 km, med tempoløb fra 2-5 + 6-8 + 9-10 km, altså 3+2+1 km tempoløb, der løbes efter den nyklassiske parole hurtigt-hurtigere-hurtigst. Så er du kørt i stilling til den (ernæringsrigtig!) søndags-brunch.	
Uge 4	Mandag	25/jan		
	Tirsdag	26/jan	8 km i lige præcis dit målsætningstempo (MT) for marathonløbet - se uddybning nedenfor.	
	Onsdag	27/jan		
	Torsdag	28/jan	8 km, med tempo fra 2-3 + 4-5 + 6-7 km.	
	Freitag	29/jan		
	Lørdag	30/jan		
	Søndag	31/jan	14 km. Kan du holde MT vil det være rigtig godt.	
Uge 5	Mandag	01/feb		
	Tirsdag	02/feb	7 km	
	Onsdag	03/feb		
	Torsdag	04/feb	2 km roligt + 2 km MT + 2 km tempo + 2 km MT	
	Freitag	05/feb		
	Lørdag	06/feb		
	Søndag	07/feb	Testløb - 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 marathon, så strategien kan blive testet af.	
Uge 6	Mandag	08/feb		
	Tirsdag	09/feb	8 km - en helt rolig dag, gør dig fysisk og mental klar på næste hårde træningsperiode.	
	Onsdag	10/feb		
	Torsdag	11/feb	1-2-3-4-3-2-1 min FL, <2' 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	16 km: den første km helt rolig, for lige at få varmet maskineriet op. Herefter løbes 3x4 km med 1 km roligt løb mellem hver. Til slut 1 km rolig afjog. Den første 4 km skal løbes i MT, den næste 5-10 sek/km hurtigere og den sidste yderligere 5-10 sek/km hurtigere, eller hvad der er overskud til. Hårdt, men løb dig ikke helt i sæk!	
Uge 7	Mandag	15/feb		
	Tirsdag	16/feb	10 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	18 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 marathonløb hvad angår mad/drikke op til turen og væske/energi undervejs.	
Uge 8	Mandag	22/feb		
	Tirsdag	23/feb	8 km MT	
	Onsdag	24/feb		
	Torsdag	25/feb	2x10 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	21,0975 km. Måske en løjerligt præcis distance ved første øjekast, men (måske ikke helt tilfældigt) lige præcis dit eget 1/2-marathonløb. Hvis du vil give den gas i dag skal du sørge for at have varmet en smule op, ellers brug de første km på at få gang i herligheden. Kan du holde MT, eller løbe lidt hurtigere end det, er det rigtig godt, men det vigtigste er et jævnt, godt flow hele vejen igennem. Igen meget vigtigt at få gennemtestet den store masterplan.	
Uge 9	Mandag	01/mar		
	Tirsdag	02/mar	6 km - ren hyggetur!	
	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	15-18 km - en humørtur, hvor du afstemmer efter tid, overskud og motivation. Indlæg gerne lidt bakkeløb eller temposkift hvis du føler for det.	

Kære Ræv. 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 marathonhus på dette fundament ved gradvist gøre træningen mere og mere marathonspecifik. Jo stærkere et fundament du har fået opbygget, des større marathonhus 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 marathonløb. 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 4:00h i sluttid til 5:40 min/km - dit målsætningstempo hvis dit mål er at løbe under 4:00h er følgende omkring 5:30 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 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 afsluttende periode, hvor du skaber hele grundlaget for en forrygende oplevelse på de magiske 42,195 km. Glæd dig!