

Træningsprogram uge 9-16 '10



Vårharen

			Planlagt træning	Udført træning
Uge 10	Mandag	08/mar		
	Tirsdag	09/mar		
	Onsdag	10/mar	7 km	
	Torsdag	11/mar		
	Fredag	12/mar	9 km progressivt + 1 km afjog. Tempoet øges gradvist, så det relativt hurtigt ligger på MT, og herefter langsomt øges. Puls skal op, men gem lidt dynamit til søndag!	
	Lørdag	13/mar		
	Søndag	14/mar	Delmål: Sparta Formtest 2, 15 km. Starten går 09:30 ved Østerbro Stadion. Endnu engang en perfekt test af strategi og form, og en optimal del af forberedelsen til mødet med det magiske marathon. Giv den gas! Det er afgørende at du forbereder dig akkurat ligesom du har tænkt dig at gøre til marathondøbet.	
Uge 11	Mandag	15/mar		
	Tirsdag	16/mar	8 km	
	Onsdag	17/mar		
	Torsdag	18/mar	10 km. Den første km rolig, herefter skiftevis 1 km MT og 1 km tempo (puls op, men ikke anstrengende).	
	Fredag	19/mar		
	Lørdag	20/mar		
	Søndag	21/mar	21,0975 km. En løjligt præcis distance, men minsandten om ikke det er dit eget personlige 1/2-marathon. Kom igennem med så meget overskud som muligt.	
Uge 12	Mandag	22/mar		
	Tirsdag	23/mar		
	Onsdag	24/mar	8 km MT	
	Torsdag	25/mar		
	Fredag	26/mar	4x1 km, <2>. Opvarmning + afjog. Et klassisk intervalpas, der er rent guf for formkurven!	
	Lørdag	27/mar		
	Søndag	28/mar	23-27 km - så peaker vi distancemæssigt, og der skal for alvor sightsee'es. Tilpas distancen efter dit løbetempo, så du rammer MAX 2 1/2 times løb - dette er meget vigtigt. Strategien finpudses til perfektion, og det er afgørende at du får væske/energi hver 5. km undervejs. Find et jævnt tempo, hvor du føler det glider let og afslappet derudad.	
Uge 13	Mandag	29/mar		
	Tirsdag	30/mar		
	Onsdag	31/mar	5 km - tilpas tempo efter benenes tilstand ovenpå søndagens langtraveri. Er de solidt ømme kan en omgang spinning eller en tur i crosstraineren være et hit!	
	Torsdag	01/apr		
	Fredag	02/apr	10 km, skiftevis 2 km MT og 2 km tempo	
	Lørdag	03/apr		
	Søndag	04/apr	16 km. Læg ud i MT - er der godt med overskud på energikontoen kan du øge tempoet gradvist over de sidste 6 km, men kom igennem med overskud.	
Uge 14	Mandag	05/apr		
	Tirsdag	06/apr		
	Onsdag	07/apr	6 km	
	Torsdag	08/apr		
	Fredag	09/apr	2 - 1 - 0,5 km <3>. Opv + afjog. Godt tempo på den første, men du skal kunne øge tempoet for hvert interval, så det bliver hårdt, men ikke udmattende, på sidste interval.	
	Lørdag	10/apr		
	Søndag	11/apr	12 km: 4 km MT + 4 km tempo + 4 km MT	
Uge 15	Mandag	12/apr		
	Tirsdag	13/apr		
	Onsdag	14/apr	1 km roligt + 2 km MT + 3 km tempo + 1 km MT	
	Torsdag	15/apr		
	Fredag	16/apr	1 km roligt + 5 km MT	
	Lørdag	17/apr		
	Søndag	18/apr		
Uge 16	Mandag	19/apr	BOSTON MARATHON. Den store dag er oprandt. Du er KLAR, GLÆD dig!! Hold dig trygt til den lagte strategi, og tro på det hele vejen; så bliver du en fantastisk oplevelse rigere!	

Vær hilset, seje, hårdtkæmpende vårhare. Du er nået rigtig langt allerede, og har reelt rykket dig fra rutineret vårhare til fuldvoksen topforms-hare. Nu skal de sidste skridt tages mod det store mål, og du er tæt på at kunne skrive marathondøbet på cv'et. Det kan du trygt være stolt over! Der er nu 6 uger til det store slag skal slås, og du bliver selvfølgelig HELT klar. Det vælter dig forhåbentligt ikke ned af stolen, at træningen nu bliver meget marathonspecifik.

De lange ture peaker 3 uger før det store mål, hvorefter træningen gradvist trappes ned, så du er helt og aldeles på toppen når de 42 km skal forceres. De lange ture er hård belastning for bentøjet, så det er som udgangspunkt yderst anbefalelsesværdigt at holde 2 fridage efter disse hvis muligt. Det giver det største udbytte og den mindste skadesrisiko. Kan du mærke at bentøjet er ekstra ømt eller bare rigtig træt er det bedre med en ekstra fridag, at skubbe træningen en dag eller erstatte den med en omgang alternativ kredsløbstræning, alt efter hvad der passer dig bedst. Du må stadig gerne supplere op med alternativ kredsløbstræning de første 3 uger efter tid, motivation og ikke mindst overskud. De sidste 3 uger bør du ikke lave andet end angivet - rent træningsmæssigt i hvert fald.

I dit program er ligeledes indlagt endnu et testløb. Det betyder rigtig meget for dig, da du jo ikke har den store løberfaring, at have prøvet at stå nogle gange med nummer på maven, og løbe i selskab med en masse andre løbere. Brug det til at træne din marathon-rutine!

I denne afsluttende fase finder du en stor del løb i målsætningstempo. Det er nu kroppen skal tunes ind på at løbe jævnt og afslappet i det ønskede tempo, med minimalt energiforbrug. Føles det let at løbe MT er det jo bare herligt, så er der mere energi til at give den gas på den intensive træning. Du må IKKE under nogle omstændigheder lægge for hårdt ud på marathondøbet, så brug træningen til at vænne dig til dette faktisk ret svære aspekt af den optimale marathonsprøvningspræstation. Det er intet ringere end en dødsynd at træne hårdere eller længere end angivet, for lige at (ind)hente det sidste form-kick. Overtræner du i denne periode får det lige præcis den modsatte effekt; du vil ikke stå med optimalt opladte batterier og ikke være fuldstændig klar til de 42 km når startskuddet lyder. I værste fald kommer du slet ikke til at stå på startstregen. Tag ingen chancer! Stol på planen, læg ud i et jævnt roligt tempo og tro på det hele vejen, så garanterer vi dig en fantastisk oplevelse og en kæmpe milepæl i dit løberliv. Det bliver al sliddet værd - glæd dig! Rigtig god fornøjelse!