

Træningsprogram uge 9-16 '10

Den Rutinerede Ræv

	Planlagt træning			Udført træning
Uge 10	Mandag	08/mar		
	Tirsdag	09/mar	5 km MT hvis tid og overskud	
	Onsdag	10/mar	8 km MT	
	Torsdag	11/mar		
	Fredag	12/mar	10 km	
	Lørdag	13/mar		
	Søndag	14/mar	23 km: 1 km roligt, efterfulgt af 5-5-4-4 km med 1 km roligt løb mellem hver. 1 km afjog. Den første 5 km i MT, herefter 5-10 sek/km hurtigere for hvert 'interval'. Indtag væske/energi på de rolige km undervejs. Herlig søndagsunderholdning, og en solid brunch-appetit-vækker.	
Uge 11	Mandag	15/mar		
	Tirsdag	16/mar		
	Onsdag	17/mar	8 km MT	
	Torsdag	18/mar		
	Fredag	19/mar	3-2-1 km, <3'-2'>. Opvarmning + afjog. Hurtig-hurtigere-hurtigt på intervallerne; en tidsløs devise!	
	Lørdag	20/mar		
	Søndag	21/mar	15 km: skiftevis 3 km MT og 3 km tempo.	
Uge 12	Mandag	22/mar		
	Tirsdag	23/mar	8 km	
	Onsdag	24/mar		
	Torsdag	25/mar	10 km. Skiftevis 2 km MT og 2 km tempo.	
	Fredag	26/mar	5 km MT hvis tid og overskud. Det er afgørende at du bliver så frisk som muligt til søndag!	
	Lørdag	27/mar		
	Søndag	28/mar	24-28 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, og det gør bestemt ikke noget at det bliver tættere på de 2 timer - 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	8 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	4x1 km, <2'>. Opvarmning + afjog. Vi giver lige konditionen det sidste hug mod himmelen, til udelt begejstring for marathonformen også!	
	Lørdag	03/apr		
	Søndag	04/apr	18 km. Tilpas distance så du ikke kommer længere ud end 100 min løb. Læg ud i MT, er der masser af energi kan du give den gradvist mere gas over de sidste ca 8 km.	
Uge 14	Mandag	05/apr		
	Tirsdag	06/apr		
	Onsdag	07/apr	7 km - endnu en gang tilpasses tempo efter tilstand.	
	Torsdag	08/apr		
	Fredag	09/apr	8 km. Den første km roligt, herefter skiftevis 1 km MT og 1 km tempo	
	Lørdag	10/apr		
	Søndag	11/apr	13 km: 4 km MT + 5 km tempo + 4 km MT	
Uge 15	Mandag	12/apr		
	Tirsdag	13/apr		
	Onsdag	14/apr	1 km roligt + 2 km MT + 2 km tempo + 1 km MT + 1 km tempo + 1 km MT.	
	Torsdag	15/apr		
	Fredag	16/apr	1 km roligt + 3 km MT + 1 km tempo + 2 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 trykt til den lagte strategi, og tro på det hele vejen; så bliver du en fantastisk oplevelse rigere!	

Rutinerede Ræv, så skal rutinen mobiliseres og den perfekte marathonform køres i stilling! 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 benteøj, så det er som udgangspunkt yderst anbefalelsesværdigt at holde 2 fridage efter de lange ture hvis muligt. Det giver det største udbytte og den mindste skadesrisiko.

Du må stadig gerne supplere op med alternativ kredsløbstræning de første 3 uger efter tid, motivation og ikke mindst overskud. I 2 af ugerne er ligeledes indlagt en mulig kort tur i MT, denne skal kun løbes hvis der er godt med overskud og motivation til at løbe den. De sidste 3 uger bør du ikke lave andet end angivet - rent træningsmæssigt i hvert fald.

I denne afsluttende fase finder du en stor del løb i målsætningstempo. Det er nu at 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 marathonløbet, så brug træningen til at vænne dig til dette faktisk ret svære aspekt af den optimale marathonpræstation. 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, så garanterer vi dig en fantastisk oplevelse - glæd dig! Rigtig god fornøjelse!