

# Træningsprogram uge 10-16 '10

## Den Garvede Garzelle

	Planlagt træning		Udført træning
Uge 10	Mandag	08/mar	
	Tirsdag	09/mar	6 km MT
	Onsdag	10/mar	10 km
	Torsdag	11/mar	
	Fredag	12/mar	10 km. Første halvdel løbes i MT - er du sprudlende kan du trykke mere på speederen de sidste 6 km, men tjek lige søndagstræningen før du for alvor giver gas!
	Lørdag	13/mar	
	Søndag	14/mar	24 km: 1 km roligt, efterfulgt af 5-5-5-4 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	10 km MT
	Torsdag	18/mar	
	Fredag	19/mar	4x2 km, <3>. Opvarmning + afjog. Jævnt højt tempo, men du skal hellere kunne øge tempoet på de sidste frem for at skulle slide dig igennem.
	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	6 km - gem energien til søndag, det kan ikke udelukkes at du bliver glad for den der!
	Lørdag	27/mar	
	Søndag	28/mar	25-30 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, gerne 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.
	Torsdag	01/apr	
	Fredag	02/apr	5x1 km, <2>. Opvarmning + afjog. Vi giver lige konditionen det sidste hug mod himmelen, til udelte 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	8 km - endnu en gang tilpasses tempo efter tilstand.
	Torsdag	08/apr	
	Fredag	09/apr	8 km. Den første km rolig, herefter skiftevis 1 km MT og 1 km tempo
	Lørdag	10/apr	
	Søndag	11/apr	14 km: 4 km MT + 6 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 + 2 km MT + 1 km tempo + 2 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	<b>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!</b>

Så kære Gazelle, så kan det store mål for alvor skimtes i horisonten. 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 bentejlet, 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. De første 3 uger kan du, hvis du sprudler af overskud og energi, supplere op med en omgang alternativ kredsløbstræning. Du har en fantastisk ballast, og du er klar til at få det maksimale udbytte af en hård træningsmængde i denne periode, så hold skruen i vandet - dit vikingskib er på ret køl! De sidste 3 uger kan det ikke på nogen måde betale sig at træne noget udover det angivne. 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 marathonsløbet, så brug træningen til at vænne dig til dette faktisk ret svære aspekt af den optimale marathonpræstation. Det er intet ringere end en døds synd 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!