

MARATHONTRÆNING

Rammeprogram for let øvet – 12 uger

Nærværende rammeplan forudsætter at du kan løbe 10 km med let overskud ved programmets påbegyndelse (tempo underordnet). Programmet har til formål at gøre dig klar til at gennemføre dit første (et af dine første) marathnløb med en god oplevelse. Der tages udgangspunkt i 3 trænings-pas om ugen. Programmet er vejledende og generelt. Husk altid at lytte efter kroppen. Læs også bagsiden. Kontakt Løberen hvis du har nogle spørgsmål.

Sådan læses rammeplanen

Hver kolonne angiver ét ugentligt træningspas, således at der hver uge er 3 løbe-træninger. Rækkefølgen af de 3 ugentlige træningspas er underordnet og de planlægges, så de passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af hverdagen. Der skal ikke trænes flere gange samme dag. Der bør være 2-3 dage mellem de hårde træningspas (tempotur/interval/test/konkurrence/lang tur).

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
1	6 km RT	8 km inkl. 4x4 min FL, P: 2 min jog	10 km LT (MT)
2	7 km RT	8 km MT	12 km LT (MT)
3	8 km PR	5x1 km IT, P: 3 min	14 km LT (MT)
4	8 km MT	10 km RT	17 km LT (MT)
5	10 km RT	8 km RT inkl. 4x2 + 4x1 min FL, P: 2 min jog	21,1 km konk.*
6	6 km RT	10 km RT inkl. 5-4-3-2-1 min FL, P: 2 min jog	15 km LT (MT)
7	8 km PR	8 km MT	25 km LT (MT)
8	10 km RT	12 km RT inkl. 6x3 min FL, P: 2 min	20 km LT (MT)
9	6 km TT	10 km RT	28 km LT (MT)
10	10 km LT	5x1 km IT, P: 3 min	17 km MT
11	8 km MT	6 km PR	8 km MT + 3 km TT
12	2 km MT + 2 km TT + 2 km MT	6 km MT	42,195 km Marathon

RT: Rolig tur
FL: Fartleg
LT: Lang tur
IT: Interval-træning
MT: Tur i målsætnings-tempoet for marathnløbet (på 6-10 km turene evt. lidt hurtigere hvis overskud.)
TT: Tempotur
PR: Progressiv tur
P: Varighed af pause.

* Se www.trimguiden.dk for muligheder. Programmet kan selvfølgelig justeres hvis det ikke passer med et godt løb. Se 'Bemærkninger til program' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.

FL, IT, TT, test og konkurrence indledes altid med ca. 12 min. **opvarmning**, for at klargøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. For at undgå skader og for at få det optimale ud af træningen er opvarmning altså meget vigtig!

Målsætning

Inden du starter dit træningsforløb bør du sætte dig en målsætning for resultatet af dit marathnløb, da det har stor betydning for din træningsstruktur og præstation i sidste ende at du har noget at arbejde målrettet hen mod. Selvom det primære mål 'blot' er at gennemføre, kan det stadig være en betydelig hjælp at have en tidsmæssig målsætning, der gerne må være optimistisk, men naturligvis også skal være realistisk!

Gode mål kunne også være kun at holde 3 pauser undervejs eller at løbe hele vejen uden pauser eller hvad der virker motiverende.



LØBEREN
- Alt i udstyr til løb



Bemærkninger til programmet

Lyt til din krop:

Opfat programmet som vejledende. Tilpas trænings-passene efter dit udgangspunkt og hvor megen tid du har til rådighed i forhold til den enkelte træning og antallet af ugentlige træninger. Hvis du justerer i programmet skal du have princippet om periodisering in mente. Periodisering betyder at der trænes i 3-4-ugers cyklusser, bestående af en rolig uge, 1-2 middelhårde uger og en hård uge. Dette program er bygget op omkring dette princip. I nedtrækningsperioden mod marathonløbet (de sidste 3 uger) afviges fra dette princip for at sikre at kroppen er klar til kamp når det gælder! Hvis du ikke har mulighed for at vide hvor langt du løber, kan du anslå hvor lang tid du skal løbe ud fra dit tempo på en kortere velkendt distance. Km-angivelserne er vejledende, så hvis det ikke bliver helt præcist er det ok!

Trænings-intensiteterne (se mere nedenfor) der er opgivet er ligeledes vejledende. Der kan med fordel trænes ud fra puls zoner, hvis du har et pulsur. Kontakt Bjarke (bjarke@loberen.dk), hvis du vil høre nærmere omkring dette.

Har du tid og overskud til en 4. ugentlig træningsgang, kan denne med fordel udføres i form af alternativ træning. Det kan være cykling, svømning, badminton osv. Denne træning giver adspredelse og sikrer, at der undgås en alt for ensidig belastning af kroppen. En af de rolige ture kan hvis motivationen taler for det også i ny og næ erstattes af alternativ træning, hvis 3 ugentlig træningspas er passende.

Hvis du bliver syg, forkølet eller der kommer andre afbræk i træningen og du efterfølgende skal genoptage træningen skal du starte roligt op. Lad dig ikke stresse af sygdom, der kan tabes meget mere end der kan vindes ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

Løbeskader er primært overbelastningsskader. Jo bedre du er til at lytte efter kroppen og være tålmodig, des større er muligheden for at holde dig skadesfri, undgå pauser og alt i alt opbygge stærke muskler, sener og knoglevæv. Muskulaturen udvikles hurtigere som respons på træningen end de andre vævstyper. Hvis der ikke sørges for den rigtige progression i træningen kan påvirkningen af sener og knogler fra muskulaturen blive for stor og skader opstå. Det tager altså tid at opbygge det rigtige fundament, men følger du disse retningslinier kan du med stor sandsynlighed holde skaderne væk og bevare din motivation.

Programmets forskellige træningsformer:

Opvarmningen er typisk alm. løb i langsomt tempo, hvor du ikke kan høre din egen vejrtrækning. Når du skal varme op til intervaltræning, test eller konkurrencer skal du kombinere opvarmningen med 2-3 stigningsløb. Det vil sige gang efterfulgt at løb med progressivt stigende fart i 30-60 s. Det får pulsen op og klargør kroppen til den højere intensitet der venter. Husk også afjog efter den hårde træning, hvilket vil sige at du skal løbe ca 10 min i roligt tempo – selvom du nok er træt, men en god investering!

Rolig tur (RT): Tur i et jævnt, lavt/moderat tempo. Dette kaldes også "snakke-tempo" da det er muligt at føre samtale mens der løbes.

Lang tur (LT): Det vigtige i dette træningspas er distancen/tiden der løbes, IKKE hastigheden. Find derfor et roligt, overkommeligt tempo, der kan opretholdes jævnt gennem hele turen. Brug de lange ture til at træne din væske- og energiindtagelses-strategi, både op til og under det langvarige løb. Dette er vigtigt at have trænet, så du ved præcis hvad din krop reagerer bedst på i forhold til dit marathon. Der må ikke eksperimenteres med dette på dagen! Kontakt Løberen for gode råd. Hvis overskud må gerne løbes dele/det hele i MT, men pres ikke kroppen helt ned.

Fartleg (FL): Her løbes de angivne perioder hurtigt (som intervaller) med jog som pause mellem hver hurtig periode. Egentlig er det kun fantasien der sætter grænser for hvordan en fartleg opbygges. De angivne fartlege kan bruges som inspiration. Sørg for en progressiv opbygning med hensyn til distance/tid der løbes hurtigt gennem træningsperioden. I dette program er fartlegen lagt som en integreret del af en tur. Løb under alle omstændigheder altid minimum 2 km roligt i starten af træningen, inden det høj-intense løb påbegyndes. P: angiver pausens varighed.

Interval-træning (IT): Her er pausen stående eller gående, så du kan nå at blive friskere til næste interval i forhold til når du løber fartleg. Intensiteten på intervallerne skal derfor også gerne være højere end ved fartleg. P: angiver pausens varighed.

Tempotur (TT): Her løbes der i et jævnt højt tempo (tæt på så hurtigt du kan, men ikke helt). Skal føles hårdt de sidste par km.

Målsætningstempo (MT): Her løbes i et jævnt tempo svarende til det tempo du har som mål at løbe til marathonløbet. Vigtig træning, der skal give tempofornemmelse og vænne din krop til at løbe i det målsatte tempo, så den er klar på det når det gælder. På de kortere ture (6-10 km) kan der godt løbes lidt hurtigere, hvis der er overskud.

Progressiv tur (PR): Start roligt og øg ca. hver 2. km tempoet, således at de sidste 2 km er hårde, men ikke udmattende.

Test/konkurrence: Her løbes i al sin hårde enkelthed så hurtigt som muligt. Er du rutineret, skal du hellere starte lidt for roligt ud og øge tempoet mod slutningen frem for at få lagt al for hårdt ud. God træning og tilvænning til det at løbe konkurrence. Konkurrencerne er lagt ind for at give dig en oplevelse af at løbe med / mod andre. Du vil her lære noget om disponering og endnu mere om dine egne grænser.