

20 UGERS TRÆNINGSPLAN TIL MARATHON

begynder/let øvet

Udarbejdet af Bjarke Kobberø
Træningsvejleder, Cand. Scient. Idræt

Nærværende rammeplan *forudsætter, at du kan løbe 5 km ved programmets påbegyndelse (tempo underordnet)*. Programmet har til formål at gøre dig klar til at gennemføre dit første (et af dine første) marathonløb 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 det passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af dagen. Der skal ikke trænes 2 (eller 3!) gange samme dag. Der bør være 2-3 dage mellem de hårde trænings-pas (tempotur/interval/test/konkurrence/lang tur).

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
1	5 km RT	6 km PR	5 km RT
2	6 km RT	3 km TT	6 km RT
3	6 km PR	5 km test	8 km RT
4	4 km MT	6 km RT inkl. 4x2 min FL, P: 2 min	10 km RT
5	6 km RT	5 km PR	10 km test
6	5 km MT	8 km RT inkl. 10x1 min FL, P: 2 min	12 km LT
7	6 km MT	8 km RT inkl. 7x2 min FL, P: 2 min	14 km LT
8	5 km RT	5 km test	10 km LT
9	8 km RT	10 km RT inkl. 6x3 min FL, P: 2 min	16 km LT
10	6 km RT	8 km MT	19 km LT
11	10 km PR	4x1 km IT, P: 3 min	17 km LT
12	6 km MT	6 km RT inkl. 6x1 min let FL, P: 2 min	21,1 km Konk./TT
13	8 km RT	8 km RT inkl. 5x2 + 5x1 min FL, P: 2 min	24 km LT
14	10 km RT	10 km MT	26 km LT
15	12 km MT	4x1 km IT, P: 3 min	28 km LT
16	5 km RT	20 km LT	10 km test
17	14 km MT	8 km RT	30 km LT
18	12 km MT	8 km RT inkl. 10x1 min let FL, P: 2 min	15 km LT
19	10 km MT	6 km PR	12 km LT
20	6 km MT	6 km MT	42,2 km Konk./Maraton

RT: Rolig tur
LT: Lang tur
FL: Fartleg
MT: Tur i målsætningstempoet for maraton-løbet
IT: Interval-træning
TT: Tempotur
PR: Progressiv tur
P: Varighed af pause

Se 'Bemærkninger til program' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.

Inledt altid **TT, FL** (opvarmning inkluderet i samlet antal km her), **IT, test og konkurrence** med ca. 15 min. **opvarmning**, for at klargøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. Meget vigtigt for at undgå skader og for at få det optimale ud af den hårde træning!



LØBEREN
- Alt i udstyr til løb

Bemærkninger til program

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 4-ugers cyklusser, bestående af en rolig uge, 2 middelhårde uger og en hård uge. Dette program er bygget op omkring dette princip, dog er den første cyklus kun på 3 uger (let-middel-hård). I nedtræningsperioden 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 ugentlige 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.

Målsætning

Inden du starter dit træningsforløb bør du sætte dig en målsætning for resultatet af dit marathonløb, da det har stor betydning for din træningsstruktur og præstation i sidste ende, at du har noget at arbejde målrettet henimod. Målsætninger kan være alt fra at gennemføre marathonløbet, gennemføre det løbende hele vejen til at løbe hurtigere end 5 eller 3 timer.

Programmets forskellige træningsformer

- **Opvarmningen** er typisk alm. løb i langsomt tempo, hvor du ikke kan høre din egen vejtrækning. Når du skal varme op til intervaltræning, test eller konkurrencer skal du kombinere opvarmningen med 2-3 stigningsløb. Det vil sige gang efterfulgt af 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 træet, men det er 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 under løb.
- **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.
- **Fartleg (FL):** Her løbes de angivne perioder hurtigt (som inter-

valler) 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 modsætning 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.
- **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 urutineret, skal du hellere starte lidt for roligt ud og øge tempoet mod slutningen frem for at få lagt alt 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. Få det gerne timet så du kan løbe til motionsløb (se www.trimguiden.dk). Tilpas gerne programmet herefter. Løber du testen alene, skal du løbe en rute, du har mulighed for at løbe igen ved næste tilsvarende test. Så kan du sammenligne dine testresultater for at vurdere, om træningen har haft den ønskede effekt. Det kræver dog, at vejr og helbredsforhold er nogenlunde identiske.

