

Træning 1 (udholdenhedsløb)

Et roligt udholdenhedsløb i de lave puls zoner (zone 1 og 2)

Træning 2 (interval eller fartleg)

Dette er en intervaltræning eller fartleg med 1 minuts pause for hver runde. I skemaet ser du ofte først korte intervaller efterfulgt af længere intervaller. De korte intervaller er tænkt som værende en del af opvarmningen, hvor du øger intensiteten.

Træning 3 (langt udholdenhedsløb)

Det lange udholdenhedsløb i de lave puls zoner (zone 1 og zone 2) er den vigtigste træning op til maraton, da du her særligt opbygger grundkondition og udholdenhed.

Træning 4 (valgfri)

Dette er et valgfrit træningspas, hvis du har mulighed for at træne 4 gange om ugen. Det består ofte af et roligt udholdenhedsløb med nogle korte accelerationer. Tanken bag dette er, at du accelererer i et stykke tid, da det vil gøre dig til en bedre teknisk løber. Din krop vil løbe mere effektivt ved en højere hastighed

TRÆNING

1

2

3

4

Uge 1	60min Z1	50min INT 3x15sek (p=1) 12x1min (p=1)	18km WDL*	45min Z1 5x20sek Z5 (p=1)
Uge 2	70min Z1	50min INT 3x15sek (p=1) 6x2min (p=1)	20km WDL*	45min Z1 4x30sek Z5 (p=1)
Uge 3	75min Z1	50min INT 3x15sek (p=1) 5x3min (p=1)	22km WDL*	50min Z1 3x20sek Z5 + 3x30sek Z5 (p=1)
Uge 4	45min Z1	40min INT 3x15sek (p=1) 10x1 min	16km WDL*	50min Z1 2x15sek Z5 + 2x30sek Z5 (p=1)
Uge 5	65min Z1	50min FL* 1-2-3-3-2-1min (p=1)	24km Z1	45min Z1
Uge 6	75min Z1	50min FL* 6-5-4-3-2-1min (p=1)	26km Z1	45min Z1
Uge 7	85min Z1	60min FL* 4-1-3-1-2-1-1-1min (p=1)	28km Z1	50min Z1
Uge 8	60min Z1	60min FL* 2x (1-2-3-2-1) (p=1)	18km Z1	50min Z1
Uge 9	70min Z1 3x10min TL* (p=3)	50min INT 3x15sek (p=1) 4x4min (p=1)	30km Z1 (max 2 uur 45min)	45min Z1 5x30sek Z5 (p=1)
Uge 10	80min Z1 3x15min TL* (p=4)	50 min INT 3x15sek (p=1) 5x5min (p=1)	32km Z1 (max 3 uur)	45min Z1 7x30sek Z5 (p=1)
Uge 11	60min Z1 2x10min TL* (p=3)	40min INT 3x15sek (p=1) 3x3min (p=1)	16km DL	40min Z1 5x30sek Z5 (p=1)
Uge 12	45min Z1 2x5min TL* (p=2)	30min Z1 3x20sek (p=1)	Maraton	Fridag

OBS: Forkortelser

INT = interval i middel/højt tempo (Zone 3-4)

TL = tempoløb i middel tempo (Zone 2-3)

VL = varierende udholdenhedsløb

FL = fartleg

P = 1 betyder 1 minuts pause (dette kan være hvor du går eller jogger i roligt tempo)

* = læs mere om forkortelserne og typerne af træning under temaerne til hver måned

Klar til næste udfordring?

21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/



Om træningsplanen

Hvert træningspas starter med en kort opvarmning på ca. 5-10 minutter. Så hvis der er 40 minutters løb på skemaet, inkluderer det 5-10 minutters frit løb og opvarmning. Det bedste, du kan gøre efter en træning, er at løbe i 5 minutter med nogle strækøvelser ind i mellem, hvis du føler for det. Det vil sænke din puls og samtidig kan du arbejde på din mobilitet.

Om pulszoner

Når du løber med udgangspunkt i din puls, foregår det ved hjælp af pulszoner. Når du har været gennem en konditionstest, kan du nemt udregne zonerne. Det gør man ud fra den maksimale puls ved hjælp af procentsatserne i tabellen nedenfor. Lad os som et nemt eksempel tage en løber med en maksimumpuls på 180. Så får du følgende pulszoner.

Zone	Vejrtrækning	Formål	Procent af maks puls	Eksempel på atlet (med maxHF180)
1	Kan sagtens tale	Opvarmning og restitutions- eller udholdenhedstræning	50-60%	90-108
2	Lidt hurtigere vejrtrækning	Forbedring af grundkondition	61-70%	109-126
3	Hurtig vejrtrækning	Opbygning af kondition	71-80%	127-144
4	Hiven efter vejret	Forbedring af anaerob tærskel	81-90%	145-162
5	Kraftig hiven efter vejret	Forbedring af maksimal hastighed	91-100%	163-180

Pulszone 1

Træning ved denne lave intensitet er velegnet til opvarmning og cool down. Træn i denne zone, når du skal restituere efter hård træning som f.eks. intervaltræning.

Pulszone 2

Lav intensitet til opbygning af grundlæggende udholdenhed. Energien produceres aerobt (med ilt) og er primært baseret på fedtforbrænding. Nybegyndere kan gøre de største fremskridt i denne zone. Vores råd er at træne i denne zone 2-3 gange om ugen.

Pulszone 3

Medium intensitet til at opbygge den grundlæggende udholdenhed og forbedring af den generelle præstation. Træning i denne zone er også kendt som tempoløb. Træning i denne zone gør dig bedre i stand til at klare træningen i zone 4.

Pulszone 4

Høj intensitet ved den anaerobe tærskel, hvor din krop langsomt begynder at syre til. Energiproduktionen er næsten udelukkende baseret på kulhydratforbrænding. Træn primært i denne zone, hvis dit mål er at øge dit tempo. Denne pulszone er ideel til intervaltræning.

Pulszone 5

Træning over den anaerobe tærskel, hvor du hovedsageligt forbedrer styrke og udholdenhed ved høj hastighed. Lav især korte intervaller i denne træningszone, f.eks. 10-30 sekunders intervaller. Din puls vil ikke stige så hurtigt, men du vil helt sikkert løbe i den mest intense zone.

Om temaerne for hver måned

Hver 4. uge vil fokus i træningsplanen være på en ny type træning. I denne træningsplan får du en masse variation og nedenfor forklaringen på de forskellige typer træning.

Tema for 1. måned: Varierende udholdenhedsløb (VL)

Udholdenhedsløbet er den vigtigste form for træning op til maraton-distancen. Du lærer at løbe i et roligt og konstant tempo. Desuden vil du opdage, at den langsomme opbygning af distancen gør det lettere og lettere at løbe længere for hver gang. Giv din krop tid, for du kan som en tommelfinger bygge op med ca. 10% om ugen, og samtidig undgå skader. I denne måned er temaet varierende udholdenhedsløb. Det betyder, at du skal løbe 9 minutter i grundtempo (DL1) og derefter 1 minut i et lidt hurtigere tempo (DL2). Ved at dele træningen op i blokke bliver det mindre mentalt krævende, og ved at accelerere fra fra basistempoet, vil du opleve at dit løb bliver mere jævnt. 10-minutters blokkene gentages, indtil du når distancen på skemaet. Vil du have mere variation? Så kan du også vælge at løbe 5 minutter i roligt tempo med 1 minuts acceleration eller en anden variation, som du selv bestemmer.

Tema for 2. måned: Fartleg (FL)

Under maratonløbet vil trætheden langsomt begynde at kunne mærkes. Fra 30 km og frem vil alle løbere få det lidt hårdere, da kroppen her som regel begynder at slå over i ren fedtforbrænding. Din puls vil stige, da din krop også langsomt begynder at syre til. Hvis du vil træne op til at kunne blive ved med at løbe med en noget højere puls, er den bedste løsning gennem intervaltræning. Der findes forskellige former for intervaltræning, bl.a. fartleg. Fartleg er en intervalform, hvor man veksler mellem at løbe i højt og noget lavere tempo. Intervallerne er også en kombination af både korte og lange intervaller. 'Fartleg' kommer fra Sverige. Du kan tænke på fartleg som en leg med intervaller, og du kan stille det op på forskellige måder, f.eks.:

- Sæt farten op, hver gang du ser noget bestemt (vejskilt / rundkørsel / butik / dyr osv.)
- Accelerér til musik (ved omkvædet eller når musikken øger tempoet)
- Accelerér, når du lægger mærke til, at dit tempo falder en smule (og tjek evt. også hvad dit ur siger)

Tema for 3. måned: Tempoløb (TL)

Tempoløb er en træningsform, hvor du løber længere blokke i et lidt hurtigere tempo. Når du løber i dette tempo, vil din krop have en høj fedt- og kulhydratforbrænding. Tempoløb er ikke kun en god udfordring fysisk, men også mentalt. Disse træningspas er relativt hårde, fordi du er nødt til at accelerere i længere tid. Løb tempoløbet i et udfordrende tempo, som du kan holde i f.eks. en times tid. Tempoturen skal helst løbes i zone 2/zone 3.