

Træn dig op til dit første maraton på 12 uger!

Har du allerede et halvmaraton i benene og vil gå efter et helt maraton?

Med dette program vil du kunne nå dit mål med mindst 3 træningspas om ugen!

Find flere forklaringer på skema, træningstyper og zoner (Z1 til Z5) i noterne på side 2 og 3.

Forklarende symboler

 Samlet tid
  Løb
  Gang
  Gentagelser

TRÆNING	1	2	3	4
	 inkl →   	 inkl →   		 inkl →   
Uge 1	60 min Z1 - - -	50 min Z1 - - -	18 km Z1 / Z2	45 min Z1 20 sek Z5 1 min 5
Uge 2	70 min Z1 - - -	50 min Z1 - - -	20 km Z1 / Z2	45 min Z1 30 sek Z5 1 min 4
Uge 3	75 min Z1 - - -	50 min Z1 - - -	22 km Z1 / Z2	50 min Z1 20 sek Z5 1 min 6
Uge 4	45 min Z1 - - -	40 min Z1 - - -	16 km Z1 / Z2	50 min Z1 15 sek Z5 1 min 8
Uge 5	65 min Z1 - - -	50 min Z1 1 min Z3 1 min 8	24 km Z1	45 min Z1 - - -
Uge 6	75 min Z1 - - -	50 min Z1 2 min Z3 1 min 6	26 km Z1	45 min Z1 - - -
Uge 7	85 min Z1 - - -	60 min Z1 3 min Z3 1 min 5	28 km Z1	50 min Z1 - - -
Uge 8	60 min Z1 - - -	60 min Z1 4 min Z3 1 min 4	18 km Z1	50 min Z1 - - -
Uge 9	70 min Z1 5 min Z2 3 min 3	50 min Z1 - - -	30 km Z1 / max. 165 min	45 min Z1 30 sek Z5 1 min 5
Uge 10	80 min Z1 7 min Z2 4 min 3	50 min Z1 - - -	32 km Z1 / max. 180 min	45 min Z1 30 sek Z5 1 min 7
Uge 11	60 min Z1 5 min Z2 3 min 2	40 min Z1 - - -	16 km Z1	40 min Z1 30 sek Z5 1 min 5
Uge 12	45 min Z1 3 min Z2 2 min 2	30 min Z1 20 sek Z3 1 min 3	Maraton	Fridag

Er du klar til den næste udfordring? www.21run.com/blog/dk/loebeprogram



Forklaring af løbeplaner

Hvert træningspas starter med en kort opvarmning på ca. 5-10 minutter. Så hvis der er 40 minutters løb på programmet, inkluderer det 5-10 minutters opvarmning og nedkøling. Ideelt set bør du også løbe i 5 minutter efter et træningspas med nogle strækøvelser, hvis det er nødvendigt. Det vil sænke din puls, og du kan arbejde med din mobilitet.

Training 1: udholdenhedsløb

Et roligt udholdenhedsløb i lav pulszone 1*. Fra uge 9 tilføjes en tempoudholdenhedstur med interval i pulszone 2*. Du kan selv bestemme, hvornår du vil udføre disse under løbeturen.

Training 2: udholdenhedsløb eller interval

Dette er en udholdenheds- eller intervaltræning* med 1 minuts restitution efter hver runde. Du kan løbe intervallerne i dit 10-km-tempo eller måske lidt hurtigere, tænk zone 3 til 4. Du bestemmer selv, hvornår du vil løbe intervallerne undervejs.

Training 3: langt udholdenhedsløb

Det lange udholdenhedsløb i den lave pulszone 1* er den vigtigste maratontræning, fordi du opbygger en grundlæggende kondition og udholdenhed. I de første 4 uger løber du et mellemlangt udholdenhedsløb*, hvor du varierer tempoet som du selv foretrækker det.

Training 4: valgfrit

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

Træningsformer

Interval

Under maratonløbet vil trætheden langsomt bygge sig op. Fra 30 km og frem føler alle løbere sig lidt tungere, fordi kroppen skifter fra at forbrænde fedt til at forbrænde kulhydrater. Derudover vil pulsen stige, da kroppen også langsomt begynder at syre til. Træning ved en lidt højere puls sker gennem intervaltræning. Der findes forskellige former for intervaltræning, bl.a. intensive intervaller. Denne træningsmetode indebærer korte accelerationer på 10-60 sekunder i et lidt hurtigere tempo. Korte intervaller giver dig mulighed for at fokusere på teknik og gør dig overordnet til en bedre løber. Desuden løber du med større smidighed, fordi du accelererer ud af dit grundtempo.

Tempoløb

Et tempoløb er en træningsform, hvor du løber nogle længere strækninger i et lidt højere tempo. Når du løber i dette tempo, vil din krop have en høj fedtforbrænding og kulhydratforbrænding. Tempoløb er ikke kun en god fysisk udfordring, men også en mental. Disse træningspas er relativt hårde, fordi du skal accelerere i længere tid. Løb tempoløbet i et udfordrende tempo, som du vil kunne holde i f.eks. en time. Tempoløbet skal helst løbes med en puls i zone 2 / zone 3.

Udholdenhedsløb med intervaller

Udholdenhedsløbet er den vigtigste træningsform op til maraton. Du lærer at løbe i et langsomt tempo. Du vil også lægge mærke til, at den langsomme opbygning gør det lettere at løbe længere distancer. Giv din krop god tid, som en tommelfingerregel kan du øge belastningen med ca. 10% mere hver uge for at undgå skader. Inden for dette træningsskema betyder det skiftende udholdenhedsløb, at du løber 9 minutter i grundtempo (zone 1) og 1 minut i et lidt hurtigere tempo (zone 2). Ved at dele det op i blokke er træningen mindre mentalt krævende, og ved at accelerere fra grundtempoet vil du løbe mere smidigt. Denne 10-minutters blok bliver du ved med at gentage, indtil du når den distance, der står på træningsplanen. Vil du have mere variation? Så kan du også vælge 5 minutter langsomt / 1 minut acceleration eller en anden variation.

Er du klar til næste plan?

www.21run.com/blog/dk/loebeprogram/



Forklaring af pulszoner

Løb efter puls foregår ved hjælp af pulszoner. Når du har lavet en konditionstest, kan du nemt udregne zonerne. Det gør du ud fra din maks. puls ved hjælp af procentsatserne i tabellen nedenfor. Hvis du ikke har adgang til en pulsmåler, kan du bestemme træningsintensiteten ud fra din vejtrækning og taletesten. Skal du træne i zone 2, men opdager, at du bliver forpustet? Så gå det for hurtigt, og du bør sætte farten ned.

Zone	Formål	Åndedræt / taletest	Procent af maks. puls	Atlet med maks. Puls på 180
1	Forbedring af den aerobe kondition.	Roligt og kontrolleret. Let at tale.	< 75%	< 135
2	Forbedring af den aerobe kondition.	Hurtig, men kontrolleret vejtrækning. Sætninger bliver kortere.	75-82%	135-148
3	Forbedring af overgangen fra aerob til anaerob.	Hurtig vejtrækning. Korte sætninger.	82-88%	148-158
4	Forbedring af det anaerobe system.	Hijven efter vejret. Tale er begrænset til enkelte ord.	89-92%	158-166
5	Forbedring af hastighed og effektivitet.	Hiven efter vejret.	> 92%	> 166

Pulszone 1

Lav intensitet til forbedring af grundlæggende udholdenhed. Energien produceres aerobt (med ilt) og kommer hovedsageligt fra fedtforbrænding. Løbere, der lige er begyndt at træne, kan gøre størst fremskridt i disse zoner.

Pulszone 2

Medium intensitet til forbedring af grundlæggende udholdenhed. Træning i denne zone er også kendt som tempoløb. Træning i denne zone vil hjælpe dig til bedre at kunne klare træning i de højere zoner.

Pulszone 3

Intensiv udholdenhedstræning lige under den anaerobe tærskel, som er det punkt, hvor kroppen begynder at syre til. Disse træningspas består ofte af intervaller med korte restitutionperioder. Dette sikrer at du kan holde et højere tempo i længere tid.

Pulszone 4

Træning ved høj intensitet over den anaerobe tærskel, hvor din krop langsomt begynder at syre til. Energiproduktionen er næsten udelukkende baseret på kulhydratforbrænding. Træn især i zone 4, hvis dit mål er at øge dit tempo. Denne zone er ideel til korte intervaltræningspas.

Pulszone 5

Træning, der ligger et godt stykke over den anaerobe tærskel, hvor du primært forbedrer den maksimale iltoptagelse og laktat-tolerancen. I denne træningszone bør det primært være helt korte intervaller, f.eks. 10-30 sekunder. Din puls vil ikke stige så hurtigt, men du vil helt sikkert løbe i den mest intense zone.

Er du klar til næste plan?

www.21run.com/blog/dk/loebeprogram/

