

20 UGERS TRÆNINGSPLAN TIL MARATHON – Kolding Motion

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.

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

Indled 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!