



Træningsprogram 1/2 maraton

Der vil i det følgende være en beskrivelse af de generelle ting du skal tage hensyn til når du træner til et maraton, et træningsprogram for en 1/2 maraton, byggeklodser til at opbygge dit eget maratontræningsprogram samt et færdigt maraton træningsprogram.

Du vil primært komme til at træne udholdenhedstræning, med nogle indlagte lange ture. De lange ture er der flere grunde til:

- Du skal vænnes til at håndtere din krops skift fra forbrænding af glykogen (kulhydrater) til fedt forbrænding. Du kan læse mere om dette under "Kost".
- Du kan træne i at indtage væske og små "godbidder" under løbet. Du kan læse mere om dette under kost.
- "Du kan dobbelt så meget som du selv tror og tre gange så meget som din mor tror", dette citat, som frit fra hukommelsen er hentet fra en udsendelse om Jægersoldater, passer også meget godt når man tænker på de barrierer vi selv bygger op mentalt. Hvis du aldrig har løbet mere end 10 km, vil 20 km virke næsten uoverskueligt. Når du så har løbet 20 km vil 10 km jo bare være "a piece of cake". Så træn i at bryde dine egne mentale grænser ned.
- Test dine sko og din beklædning. Løb ALDRIG et løb i helt nye sko, strømper eller tøj. Skoene skal være løbet til og strømperne og tøjet skal være løbet i og vasket flere gange. Det er vigtigt, at du har testet dit udstyr på længere distancer, så du ved, at det ikke generer dig. Heller ikke når du har rundet de 25 km.

Husk også at have det på plads med familie og venner, at du prioriterer det at gennemføre et maraton højt. Således at I kan tilpasse kalender og forventninger til forbrug af tid til træning og samvær.



Træningsprogram 1/2 maraton

Det følgende træningsprogram forudsætter at du kan løbe 60 minutter i træk. Inden du starter din løbetur så husk at varme ordentligt op, og lave dine strækøvelser både før og efter løbet.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 50 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 50 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 3 min. gang 55 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 50 min. i alt
2. dag	40 min. løb 3 min. gang 43 min. i alt	25 min. løb 20 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 48 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt	25 min. løb 20 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 48 min. i alt
3. dag	45 min. løb 3 min. gang 48 min. i alt	50 min. løb 3 min. gang 53 min. i alt	55 min. løb 3 min. gang 58 min. i alt	50 min. løb 3 min. gang 53 min. i alt

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 50 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 3 min. gang 55 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 55 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 3 min. gang 45 min. i alt
2. dag	25 min. løb 25 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt	20 min. løb 30 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt	15 min. løb 35 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt
3. dag	55 min. løb 3 min. gang 58 min. i alt	60 min. løb 3 min. gang 63 min. i alt	65 min. løb 3 min. gang 68 min. i alt	60 min. løb 3 min. gang 63 min. i alt



	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	30 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 3 min. gang 50 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 55 min i alt	25 min. løb 2 min. gang 25 min. løb 3 min. gang 55 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 20 min. løb 3 min. gang 45 min. ialt
2. dag	15 min. løb 35 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min i alt	10 min. løb 40 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt	5 min. løb 45 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 53 min. i alt	30 min. løb 15 min. løb i hårdt tempo 3 min. gang 48 min. i alt
3. dag	65 min. løb 3 min. gang 68 min i alt	70 min. løb 3 min. gang 73 min. i alt	75 min. løb 3 min. gang 78 min. i alt	½ maraton

Byggeklodser til dit eget træningsprogram

Forudsætningen er her, at du har nået et niveau hvor du er i stand til at løbe 10 km uden problemer.

Da din træning vil komme til at forløbe over en lang periode, skal du have den tilpasset til familie, arbejde etc. Dette kan være lidt svært med et allerede fastlagt standardprogram, så i det følgende vil du få de væsentligste byggeklodser til dit eget program:

- Afhængigt af dit niveau, vil din træning strække sig fra 6 til 12 måneder.
- Læg hovedvægten på udholdenhedstræning, benyt kun f.eks. interval træning i begrænset omfang (læs mere om dette under løb længere/løb hurtigere).
- Løb minimum 3 gange om ugen, gerne flere gange.
- Løb én lang tur om ugen. Øg langsomt antallet af km således at du efter 4-8 måneder er i stand til at løbe 30 km på en gang.
- Den ugentlige lange løbetur bør udgøre 30-50% af ugens samlede distance.
- Giv din krop et åndehul ca. hver 4 uge ved at sætte distancen ned med 25-50% i forhold til den foregående uge.
- Byg væskeindtagelse og evt. indtagelse af fast føde ind i dit program.
- Løb 2-3 ture på 30 km ca. 4 uger inden dit maratonløb.
- De sidste 4 uger inden løbet begynder du langsomt at trappe træningen ned.
- Den sidste uge inden løbet skal du kun løbe korte ture i jogging tempo.