



# KORUP MOTION

## Træning til halv- og hælmarathon 2013

### I programmet er der brugt forkortelser med følgende betydning:

**VA = varighedsløb** i et tempo der passer til distancen, uden at løbeturen føles for hård at gennemføre.

**RVA = roligt varighedsløb** – langsommere end **VA** – vigtigt at du løber en god og behersket træningstur.

**HVA = hurtigt varighedsløb** – en anelse langsommere end det tempo du gennemfører 10 km på i konkurrence og i et jævnt tempo hele vejen.

**INTERVALTRÆNING** → tempoet skal være hurtigere end det tempo du gennemfører 10 km på i konkurrence. Men ikke hurtigere end at alle træningspassene kan gennemføres i samme tempo. Det er vigtigt, at du holder de angivne pauser, for at din krop kan restituere og pulsen kommer ned.

**OPV = opvarmning** )  
) vigtigt for at undgå skader.

**AFV = afvarmning/afjogning** )

**Uge 2** (Deltager du i **DGI terrænløb** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")  
mandag 3 x 5 x 200m (P 20 sek. efter hver 200m) (P 180 sek. Efter 5 x 200m)  
onsdag VA 45 – 60 min (6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (2 x MIL-bakke)  
torsdag VA 30 – 45 min (4 – 7 km) (6 – 9) (8 – 11)  
lørdag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

**Uge 3**  
mandag 3 x 5 x 200m (P 20 sek. efter hver 200m) (P 180 sek. Efter 5 x 200m)  
onsdag VA 45 – 60 min (6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (2 x MIL-bakke)  
torsdag RVA 45 min (5 – 7 km) (7 – 9) (8 – 10)  
lørdag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

**Uge 4**  
mandag 3 x 5 x 200m (P 20 sek. efter hver 200m) (P 180 sek. Efter 5 x 200m)  
onsdag HVA 40 – 55 min (6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (2 x MIL-bakke)  
torsdag RVA 45 min (5 – 7 km) (7 – 9) (8 – 10)  
lørdag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

# KORUP MOTION

## Træning til halv- og hælmarathon 2013

### Uge 5

mandag	3 x 5 x 300m	(P 20 sek. efter hver 300m) (P 180 sek. Efter 5 x 300m)
onsdag	VA 45 – 60 min	(6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12) + (3 x MIL-bakke)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(5 – 8 km) (7 – 10) (9 – 11) ca. 90 %
lørdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) ca. 80 %

### Uge 6

mandag	3 x 5 x 300m	(P 20 sek. efter hver 300m) (P 180 sek. Efter 5 x 300m)
onsdag	VA 60 – 75 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16) + (3 x MIL-bakke)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(5 – 8 km) (7 – 10) (9 – 11)
lørdag	VA 60 – 80 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (2 x Hole Skov-bakken)

### Uge 7

mandag	3 x 5 x 400m	(P 20 sek. efter hver 400m) (P 180 sek. Efter 5 x 400m)
onsdag	VA 60 – 75 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)+(hæve farten hver 3. km)*
torsdag	HVA 35 – 45 min	(6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12)
lørdag	VA 75 – 110 min	(13 – 16 km) (15 – 18) (17 – 20)

### Uge 8

mandag	3 x 5 x 400m	(P 20 sek. efter hver 400m) (P 180 sek. Efter 5 x 400m)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)+(hæve farten hver 3. km)*
torsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 75 – 110 min	(13 – 16 km) (15 – 18) (17 – 20)

### Uge 9

mandag	4 x 1000m	(P 180 sek.) OPV 10 min - AFV 10 min **
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)+(hæve farten hver 3. km)
torsdag	RVA 30 - 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 60 – 80 min	(10 – 12 km) (11 – 13) + (2 x Hole Skov-bakken)

### Uge 10

mandag	4 x 1000m	(P 300 sek.) OPV 10 min - AFV 10 min **
onsdag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)
torsdag	HVA 30 – 45 min	(5 – 8 km) (7 – 10) (9 – 11)
lørdag	VA 60 – 75 min	(11 – 14 km) (13 – 16) (indlagt fartleg)

# KORUP MOTION

## Træning til halv- og hælmarathon 2013

**Uge 11** (Deltager du i **Taulov ½ marathon** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")  
mandag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)<sup>+</sup>(fartleg = sidste mand op foran)  
onsdag VA 90 min (15 – 16 km) (16 – 17) (17 – 18)  
torsdag VA 30 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)  
lørdag VA 90 – 120 (14 – 17 km) (16 – 19) (17 – 21)

**Uge 12**  
mandag VA 60 – 80 min (9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)<sup>+</sup>(fartleg = sidste mand op foran)  
onsdag VA 75 – 90 min (11 – 14 km) (13 – 15) (15 – 17)  
torsdag VA 30 – 40 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)  
lørdag VA 90 min (12 – 14 km) (13 – 15) (14 – 16)

**Uge 13**  
mandag VA 60 – 80 min (10 – 12 km) (11 – 13) + (3 x Hole Skov-bakken)  
onsdag VA 75 – 90 min (11 – 14 km) (13 – 15) (15 – 17)  
torsdag RVA 30 – 40 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)  
lørdag I morgen skal der arrangeres, hjælpes og løbes **Korup ½ marathon**

**Uge 14** (Deltager du i **Korup ½ marathon** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")  
mandag VA 70 – 90 min (10 – 12 km) (11 – 13) + (fartleg = sidste mand op foran)  
onsdag VA 75 – 90 min (11 – 14 km) (13 – 15) (15 – 17)  
torsdag HVA 30 – 45 min (4 – 7 km) (6 – 9) (8 – 11)  
lørdag RVA 90 min (12 – 14 km) (13 – 15) (14 – 16)

**Uge 15**  
mandag VA 70 – 90 min (10 – 12 km) (11 – 13) + (fartleg = sidste mand op foran)  
onsdag VA 90 min (15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)<sup>+</sup>(3 x Hole Skov-bakken)  
torsdag HVA 30 – 40 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)  
lørdag VA 90 – 120 min (14 – 17 km) (16 – 19) (17 – 21)

**Uge 16** (Deltager du i **Hamburg Maraton** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")  
mandag VA 70 – 90 min (12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)  
onsdag VA 90 min (15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)  
torsdag HVA 30 – 40 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)  
lørdag VA 90 – 120 min (14 – 17 km) (16 – 19) (17 – 21)

# KORUP MOTION

## Træning til halv- og hælmarathon 2013

### Uge 17

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

### Uge 18

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (hæve farten hver 3. km)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)
torsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

### Uge 19

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) +(3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 60 – 80 min	(9 – 12 km) (11 – 14) (13 – 16)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

### Uge 20 (Deltager du i **København Maraton** bør du følge "gode råd før og efter længere løb")

mandag	VA 70 – 90 min	(12 – 14 km) (13 – 15) + (3 x Hole Skov-bakken)
onsdag	VA 45 – 60 min	(6 – 8 km) (8 – 10) (10 – 12)
torsdag	HVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
lørdag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)

### Gode råd når du træner.

Når du har læst træningsprogrammet og valgt hvilken gruppe der passer dig bedst, er det vigtigt, at du er opmærksom på følgende:

- Løb ikke op på siden af eller foran den, der er valgt som fartsætter. (Dette vil automatisk trække farten op)
- Aftal før træningsstart, hvem der gør fartsætteren opmærksom på for store ændringer i farten.
- Ønsker du at løbe i et andet tempo end den øvrige gruppe, så sørg for at de er klar over det. Så ikke andre trækkes med i højere/lavere fart.
- Når afvarmning/afjogning efter intervaltræning gennemføres ved løb, er det vigtigt at tempoet er lavere end RVA, for ikke at nedbryde det du er ved at bygge op.

# KORUP MOTION

## Træning til halv- og helmarathon 2013

\*\* Ved de 10 min AFV kan med lige så stor effekt gennemføres 4 – 5 km snakke-  
/lunteløb.

\* **Hæve farte hver 3. km.** Skal forstås således, at du efter ca. 3 km VA-løb hæ-  
ver farten i ca. 1 km HVA-løb, herefter igen ca. 3 km VA-løb o. s. v.

### Gode råd før og efter længere løb

**Ugen op til** et halv- eller helmarathon, foreslår jeg følgende program:

mandag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)
onsdag	RVA 30 – 40 min	(4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)

**Ugen efter** et halv- eller helmarathon, foreslår jeg følgende program:

mandag	fri eller gå/småløb en tur og få en god snak om weekendens løbetur.
onsdag	RVA 30 - 40 min (4 – 6 km) (6 – 8) (8 – 10)
torsdag	Følg programmet.
lørdag	Følg programmet

**Sæsonen er selvfølgelig ikke forbi endnu, så husk at vedligeholde din grundform. Det er vigtigt at du varierer træningen, hvad enten du løber 2, 3 eller 4 gange om ugen.**

Hvem vil ikke gerne opnå et godt resultat ved det eftertragtede **Veflingeløb**, der finder sted den 04 AUG 2013 eller

<b>Korup ½ Marathon</b>	07 APR 2013
<b>Hamburg Marathon</b>	21 APR 2013
<b>Eventyrløbet</b>	09 MAJ 2013
<b>Ærø Marathon</b>	11 MAJ 2013
<b>Bogenseløbet</b>	08 JUN 2013
<b>Odinbroløbet</b>	16 JUN 2013
<b>Strynø løbe Event</b>	17 AUG 2013

<b>Mandø Marathon</b>	17 AUG 2013
<b>Langesøløbet</b>	26 APR og 29 SEP 2013
<b>Ubberudløbet</b>	?? AUG 2013
<b>DHL Stafetten</b>	13, 14 og 15 AUG 2013
<b>Intersport Cityløb</b>	01 SEP 2013
<b>H.C.A. Marathon</b>	22 SEP 2013
<b>Morudløbet</b>	27 OKT 2013

### **Her er mit forslag til vedligeholdelse af grundtræningen:**

mandag	VA 60 min	(10 – 11 km) (11 – 12) (12 – 13)
onsdag	VA 70 – 90 min	(fartleg) (12 – 14 km) (13 – 15) (14 – 16)
lørdag	VA 90 min	(15 – 18 km) (16 – 19) (17 – 20)

# KORUP MOTION

## Træning til halv- og helmarathon 2013

Aftal eventuelt i gruppen, hvad løbeturen kan varieres med for at gøre den lidt mere spændende:

- fartleg
- et par ture op over bakken i Hole Skov
- en afstikker ind i Langesø Skov
- en afstikker fra Langesø over Tværskov, Dybvadbro og hjem
- en afstikker over Blæsbjerg, Højbjerg eller Ubberud og hjem

Find sammen i grupper der løbemæssigt passer sammen. Her skal i skabe et hold med et fælles mål, der ved at møde op til alle træningenspassene kan hjælpe hinanden til at opnå et væsentligt bedre resultat, hvad enten de gælder 5 km, 10 km, halv- og helmarathon. Husk! Der skal altid være plads til nye på holdet.

Med de bedste ønsker for dit næste løb

Jørgen Winther-Jacobsen

**Motion**, hvad enten det drejer sig om en rask gåtur, lunteløb eller hurtigere løb med varierede distancer, er det en god investering. **FOR HUSK !!**

Kroppen er det eneste hus du skal bo i hele livet. Derfor tilbyder Korup Motion disse muligheder, for at du kan vedligeholde din krop, så du kan blive boende i mange år endnu. Programmet kan gives til familie, venner, naboer og arbejdskammerater, som også gerne vil vedligeholde sin krop.