



havstrygerne.dk

## 18-ugers træningsprogram

- 10 km,
- ½- og helmarathon
- coast2coast

### Introduktion til programmet

Igen i år har mange et af klubbens medlemmer ½-marathon som mål. I år er jeg bekendt med, at det er løbet i Aalborg, som har de flestes interesse. Herudover skal en del klubkammerater deltage i coast2coast-løbet i juni og enkelte skal løbe Copenhagen Marathon i maj.

Vi har derfor fundet det passende, at tilbyde træning som sikrer, at disse grupper er i den nødvendige gode form til deres løb.

Programmet er tænkt og udarbejdet således, at løbere som har 10 km som mål, også kan træne efter dette program. Den eneste forskel er egentlig, at ½- og helmarathonløberne skal løbe en lidt længere egentlig tur, eventuelt om lørdagen. Som der jo i øvrigt også i forvejen er tradition for!

Programmet er bygget op således;

Mandag	"Let dag"	Fælles rolig start, herefter "naturlig" opdeling i grupper.
Onsdag	"Hård dag"	Fælles rolig start, herefter intervaltræning, tempoløb el. test
Lørdag	"Lang dag"	Fælles rolig start, herefter løber man den distance man ønsker, ½-marathon løber gradvist længere ture

Som det fremgår af programmet starter vi forholdsvis forsigtigt op og bygger herefter stille og roligt på - dette både i forhold til kvalitet og kvantitet i træningen. Dette skal sikre, at vi ikke forcerer træningen og får skader - dem har vi ikke noget at bruge til....!

Det er ikke nødvendigt allerede på nuværende tidspunkt at have en fornemmelse at man kan løbe langt - det skal nok komme, også selv om formen pt. måske kun er til 6-10 km. Personligt går jeg meget ind for at kombinere korte hurtige ture og intervaltræning med lange langsomme.

Det er min erfaring, at det netop er den korte hurtige træning (interval- og tempoløb), som virkelig flytter ens form i den rigtige retning. Derfor finder jeg det væsentligt, at vi har dette element med i træningen. Man behøver i øvrigt ikke at have løbet 20 km til træning for at være klar til ½-marathon - 16 -18 km er nok. I forhold til helmarathon vil jeg vurdere, at ture op til 28 - 30 km er nok.

Byt gerne lørdagstræningen ud med deltagelse i et af de mange motionsløb, som vi har i området. Dels for at støtte op omkring arrangementerne, men det er også rigtig god træning - det er ligesom om, at man "opper" sig lidt mere, når man får et nummer på brystet og der bliver taget tid....!

Det er vigtigt for mig igen at udtrykke, at man - til enhver tid - selv bestemmer, hvordan man vil træne!!

#### **PROGRAM:**

##### **Uge 6**

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg  
Onsdag Opvarmning 2 km - tempoløb 3 km i 10 km tempo - afjog 2 km  
Lørdag 8-15 km efter behov  
Uge-total: 15 - 35 km.

##### **Uge 7**

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg  
Onsdag Opvarmning 2 km - 3 x 1 km med 3 min pause - afjog 2 km  
Lørdag 8-15 km.  
Uge-total: 15 - 35 km.

##### **Uge 8**

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg  
Onsdag Opvarmning 2 km - tempoløb 3 km i 10 km tempo - afjog 2 km  
Lørdag 8-10 km.  
Uge-total: 15 - 30 km.

##### **Uge 9**

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg  
Onsdag Opvarmning 2 km - 5 km testløb - afjog 2 km  
Lørdag 8-10 km.  
Uge-total: 15 - 30 km.

##### **Uge 10**

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg  
Onsdag Opvarmning 2 km - 2 x 2 km i 10 km tempo - afjog 2 km  
Lørdag 10-15 km efter behov

Uge-total: 20 - 35 km.

### Uge 11

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 5 km tempo - afjog 2 km

Lørdag Fyrløbet 4-20 km. Deltag hvis det er muligt!

Uge-total: 20 - 30 km.

### Uge 12

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 2 x 2 km i 10 km tempo - afjog 2 km

Lørdag 10-15 km.

Uge-total: 20 - 35 km.

### Uge 13

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 6 km tempoløb - afjog 2 km

Lørdag 11-17 km.

Uge-total: 20 - 40 km.

### Uge 14

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 2-2-1 km 10 km tempo - afjog 2 km

Lørdag 12-18 km efter behov

Uge-total: 22 - 40 km.

### Uge 15

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 5 km test - afjog 2 km

Lørdag 12-18 km.

Uge-total: 23 - 42 km.

## Uge 16

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 5 x 1 km i 10 km tempo - afjog 2 km

Lørdag 12-18 km.

Uge-total: 22-44 km.

## Uge 17

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - 5 km testløb - afjog 2 km

Lørdag 11-17 km.

Uge-total: 20-40 km.

## Uge 18

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - tempoløb 5 km i 10 km tempo - afjog 2 km

Lørdag 12-18 km efter behov

Uge-total: 22 - 40 km.

## Uge 19

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Let træning 6-7 km på grund af Grundlovsløb

Fredag **Grundlovsløb, 6 eller 10 km. Deltag hvis det er muligt - god træning!**

Uge-total: 15 - 40 km.

## Uge 20

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - tempoløb 8-10 km i ½-m tempo - afjog 2 km

Lørdag 8-10 km.

Uge-total: 22 - 30 km.

## Uge 21

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Let løb 6-8 km

Søndag 22 - 30 km.

Uge-total: 25 - 45 km.

### Uge 22

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Let træning 6-7 km på grund af Grundlovsløb

Søndag Grundlovsløb, 6 eller 10 km. Deltag hvis det er muligt - god træning!

Uge-total: 15 - 40 km.

### Uge 23

Mandag Fælles start 3-4 km, opdeling i hold efter styrke - let fartleg

Onsdag Opvarmning 2 km - tempoløb 8-10 km i 1/2-m tempo - afjog 2 km

Lørdag 8-10 km.

Uge-total: 22 - 30 km.

/Lars Hansen

