



# TRÆNINGSPLANER

## RUNNING 26 >>>

Programmerne er lavet af Running26, som tilbyder alt fra personlig træning, træningsprogrammer og fællestøtning til fysioterapi, ernæringsvejledning og mentaltræning. Running26 træner ca. 3.000 personer op til marathon hvert år. Læs mere på [www.running26.dk](http://www.running26.dk).

Et godt træningsprogram er alfa og omega, ligegyldigt om du er grøn nybegynder eller garvet på marathondistancen. Med et sådant sikrer du dig imod overtræning og kan holde styr på din udvikling frem imod marathondøbet. Motionscoaching-virkomheden Running26 giver på de følgende sider bud på en række træningsprogrammer, der er tilpasset forskellige marathon-målsætninger. Så læs med, hvad end du er nybegynder og dit mål er at komme i form til marathon, eller du hører til blandt de mere erfarne marathondøbere, der gerne vil træne mere effektivt. Du kan også læse generelle tips fra Running26 til din træningsplanlægning.



FOTO MARTIN PALDAN

# MARATHON FOR DEBUTANTEN UDEN DEN STORE LØBEERFARING

Et program for dig der ikke har den store erfaring med løbetræning og som starter mere eller mindre fra grunden med to pas om ugen, stigende til tre pas om ugen når løbet nærmer sig.

PROGRAM  
1

Programmet er en slags minimumsprogram, forstået på den måde, at du bør træne mindst lige så meget som angivet i programmet for at være ordentlig klar og sikker på at få en god oplevelse - medmindre du dyrker anden idræt ved siden af, eller har erfaring med langdistanceløb fra tidligere.

Programmet starter op med to træningsture og i alt 8 km i den første uge, mens den hårdeste uge indeholder tre træningspas og omkring 35 km. Programmet indeholder ingen deciderede intervalpas, men i det små forskellige former for tempoture og fartleg.

Det er fint at dele de første ture op og tage nogle gå-pauser undervejs efter behov. Programmet kan fint suppleres med både alternativ udholdenhedstræning af ikke-vægtbærende karakter (f.eks. spinning, cykling, svømning, romaskine mm.) og fitness/styrketræning.

**Tempo i programmet:** Sort = Almindeligt tempo. Blå = Lang og/eller rolig tur. Grøn = Træningspasset indeholder elementer med tempoløb.

UGE 1	
DAG	TRÆNING
1	
2	4 km ALM
3	
4	4 km ALM
5	
6	
7	-

UGE 2	
DAG	TRÆNING
1	
2	4 km ALM
3	
4	4 km ALM
5	
6	
7	5 km + 5 * 100m stigningsløb m. jog retur

UGE 3	
DAG	TRÆNING
1	
2	4 km ALM
3	
4	6 km ALM
5	
6	
7	-

UGE 4	
DAG	TRÆNING
1	
2	4 km ALM
3	
4	5 km ALM
5	
6	
7	6 * 1 min FL <1 min roligt> + op+vafj.

UGE 5	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	8 km roligt
5	
6	
7	-

UGE 6	
DAG	TRÆNING
1	
2	5 km ALM
3	
4	6 km ALM
5	
6	
7	5 km i stærkt kuperet terræn

UGE 7	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	12 km roligt
5	
6	
7	-

UGE 8	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	6 km ALM
5	
6	
7	6 * 2 min FL <2 min roligt> + opv+afj.

UGE 9	
DAG	TRÆNING
1	
2	8 km ALM
3	
4	12 km roligt
5	
6	
7	-

UGE 16	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	9 km hård PT
5	
6	
7	105 min. lang tur m. væskeindtag

UGE 17	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km roligt
3	
4	8 km ALM
5	
6	
7	15 km: Skiftevis 3 km roligt og 3 km moderat TT

UGE 18	
DAG	TRÆNING
1	
2	8 km ALM
3	
4	6 km i stærkt kuperet terræn
5	
6	
7	105 min. lang tur m. væskeindtag

UGE 10	
DAG	TRÆNING
1	
2	4 km ALM
3	
4	8 km ALM
5	
6	
7	5 km moderat TT + opv+afj.

UGE 11	
DAG	TRÆNING
1	
2	8 km ALM
3	
4	8 km ALM
5	
6	
7	8 km PT

UGE 12	
DAG	TRÆNING
1	
2	9 km ALM
3	
4	12 km roligt
5	
6	
7	-

UGE 19	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	10 km ALM
5	
6	
7	18 km: Skiftevis 3 km roligt og 2 km TT

UGE 20	
DAG	TRÆNING
1	
2	5 km ALM
3	
4	10 km PT
5	
6	
7	120 min. lang tur m. væskeindtag

UGE 21	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km roligt
3	
4	8 km ALM
5	
6	
7	105 min. lang tur m. væskeindtag

UGE 13	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	8 km ALM
5	
6	
7	3+1+3+1+3+1+3+1 min FL <2 min roligt> + opv+afj.

UGE 14	
DAG	TRÆNING
1	
2	7 km ALM
3	
4	10 km ALM
5	
6	
7	90 min. lang tur m. væskeindtag

UGE 15	
DAG	TRÆNING
1	
2	8 km ALM
3	
4	12 km roligt
5	
6	
7	-

UGE 22	
DAG	TRÆNING
1	
2	6 km ALM
3	
4	6 km moderat TT + opv+afj.
5	
6	
7	15 km: 5 km ALM, 5 km moderat TT, 5 km ALM

UGE 23	
DAG	TRÆNING
1	
2	8 km ALM
3	
4	6 km ALM
5	
6	
7	MARATHON 



FOTO: MARTIN PALDANI

# MANGE KORTE TURE, FÅ KILOMETER OG MASSER AF FART

## – DET MODERNE PROGRAM FOR DEN TRAVLE

PROGRAM  
2

Program 2 er et program for dig der bedst kan lide mange, korte ture, frem for få lange.

Det starter ud med tre pas om ugen, og ca. 12 km/uge, men slutter med 5 pas om ugen. Langt de fleste pas er korte pas, heraf en del med forholdsvis høj intensitet. Langt de fleste ture er ture uden pauser, ikke intervaller, således at der ikke er det store "pause-tidsspilde"

undervejs. I sidste del af programmet er der dog nogle meget intensive pas med længere pauser undervejs.

For mange personer kan et program som dette, med korte ture (typisk, men ikke nødvendigvis) på hverdage og så lidt længere

i weekenderne, passe godt ind i et familieliv. Hovedvægten i programmet er ture på 4-5 kilometers varighed og der er kun én lang tur (20 km). Vi har erfaring for at dette program, trods manglen på lange ture, bringer dig i rigtig god maratonform.

**Tempo i programmet:** Sort = Almindeligt tempo. Blå = Lang og/eller rolig tur. Grøn = Træningspasset indeholder elementer med tempoløb. Rød: træningspasset indeholder elementer med meget høj intensitet.

UGE 1	
DAG	TRÆNING
1	3 km ALM
2	-
3	4 km moderat TT
4	5 km ALM
5	-
6	-
7	-

UGE 2	
DAG	TRÆNING
1	3 km ALM
2	-
3	4 km ALM
4	6 km ALM
5	-
6	-
7	-

UGE 3	
DAG	TRÆNING
1	3 km ALM
2	-
3	4 km PT
4	6 km ALM
5	-
6	-
7	-

UGE 4	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	4 km moderat TT
4	8 km ALM
5	-
6	-
7	-

UGE 5	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	4 km PT
4	8 km ALM
5	-
6	-
7	-

UGE 6	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	5 km ALM
4	5 km ALM
5	-
6	8 km ALM
7	-

UGE 7	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	5 km moderat TT
4	10 km roligt
5	-
6	-
7	-

UGE 8	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km hård PT
4	5 km ALM
5	-
6	8 km ALM
7	-

UGE 9	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km m 5 * 100m stigningsløb på lige vej <jog retur>
4	5 km moderat TT
5	-
6	10 km ALM
7	-

UGE 16	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	5 km m 6 * 100m stigningsløb op ad bakke <jog retur>
4	2½ km TT + kort opv+afj.
5	-
6	5 km ALM
7	15 km lang tur m væskeindtag

UGE 17	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	2½ km ALM, 1½ km INT, 1 km roligt
4	5 km ALM
5	-
6	6 km m. 200m INT efter 2, 3, 4 og 5 km, resten ALM
7	8 km ALM

UGE 18	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km m 6 * 150m stigningsløb op ad bakke <jog retur>
4	4+3+2+1 min. FL <2' roligt> + opv+afj.
5	-
6	15 km ALM m væskeindtag
7	-

UGE 10	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km hård PT
4	5 km ALM
5	-
6	8 km ALM
7	-

UGE 11	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km m 5 * 100m stigningsløb op ad bakke <jog retur>
4	5 km moderat TT
5	-
6	10 km ALM
7	-

UGE 12	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 * 200m <1 min> + opv+afj.
4	5 km ALM
5	-
6	8 km ALM
7	-

UGE 19	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	2 km roligt, 2 km INT, 1 km roligt
4	5 km ALM
5	-
6	5 * 200m <3 min> + opv+afj.
7	12 km ALM

UGE 20	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	2 km ALM, 2 km TT, 1 km roligt
4	5 km ALM
5	-
6	4 km ALM
7	20 km ALM m væskeindtag

UGE 21	
DAG	TRÆNING
1	5 km roligt
2	-
3	2 km ALM, 2 km INT, 1 km roligt
4	5 km roligt
5	-
6	6 * 200m <3 min> + opv+afj.
7	15 km ALM

UGE 13	
DAG	TRÆNING
1	4 km ALM
2	-
3	5 km m 6 * 100m stigningsløb på lige vej <jog retur>
4	2½ km TT + kort opv+afj.
5	-
6	12 km roligt
7	-

UGE 14	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km ALM
4	5 km ALM
5	-
6	5 km ALM
7	8 km ALM

UGE 15	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	2½ km roligt, 1½ km INT, 1 km roligt
4	5 km ALM
5	-
6	12 km ALM
7	-

UGE 22	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	2 km ALM, 2 km TT, 1 km roligt
4	5 km ALM
5	-
6	6 * 250m <3 min> + opv+afj.
7	10 km ALM

UGE 23	
DAG	TRÆNING
1	5 km ALM
2	-
3	5 km hård PT
4	5 km ALM
5	-
6	MARATHON 
7	-

# TEMPOGUIDE OG PROGRAMFORKLARINGER

**I træningsplanerne henviser vi til forskellige træningsformer, som du skal benytte under træningen. Dette er en guide til at forstå de forskellige kilometertider og puls niveauer for de forskellige træningsformer, samt hvordan de forskellige notationer bliver beskrevet i træningsplanen.**

Tekst Thomas Nolan / Running26 Trænerteam

## ALMINDELIGE TURE (ALM)

Tempoet på de almindelige ture, typisk defineret som ture af 15-60 minutters varighed, skal være relativt roligt. For nybegyndere er det ikke nødvendigt at tænke over tempoet, men hvis du er vant til at løbetræne kan tempoet godt blive FOR langsomt. Vejledende tempo- og pulsangivelser finder du sidst i denne guide. Det er ikke nødvendigt at varme op og jogge af før og efter de almindelige løbeture, men det er altid godt både at lægge roligt ud, og løbe stille og roligt til sidst.

## ROLIGE TURE (RT)

Tempoet på rolige ture skal være det samme som på lange ture og turene angives som "RT", f.eks. "5 km RT" eller "20 min RT". Forskellen er blot at rolige ture i modsætning til lange ture betegner ture under cirka en times varighed, og derved bliver belastningen lav og turene bør løbes med overskud. En lang tur i roligt tempo kan derimod godt ende med at være belastende som følge af varigheden.

## LANGE TURE (LT)

Lange ture, typisk defineret som ture over en times varighed, skal løbes i et tempo lidt langsommere end en almindelig tur. Dette giver ofte sig selv, men i skemaet "Træningstempo kontra standard-distancer" finder du en mere specifikt tempoangivelse, for det tilfælde at du ønsker det. Tempoet svarer til marathontempo. Vi har ikke angivet specifikke pulsværdier for lange ture, men pulsen skal i den første halve times tid ligge i den nedre ende af pulsangivelserne for "almindelige ture". Da pulsen stiger i løbet af en træningssession, også selvom man løber med samme fart hele vejen, vil pulsen i løbet af turen stige, men den bør ikke overskride det angivne pulsinterval for almindelige ture. Nogle programmer indeholder ture med en varighed på over 1 time der skal løbes i ALM tempo. Det er ganske hårdt at løbe lange ture i dette tempo – disse ture bliver en slags ekstralange tempoture.

## EKSEMPLER PÅ NOTATIONER

"20 min TT + opv+afj." læses som:

Først løbes 12 min opvarmning (løb i et tempo, hvor du ikke anstrenger dig) + en lille pause med f.eks. stræk, stigningsløb og toiletbesøg

Derefter 20 min. tempotur efter angivelserne for "tempotur /fartleg") ovenfor + en pause til at få vejret i.

Til sidst løbes 12 min afjogning uden tempoangivelse (løb i et tempo, hvor du ikke anstrenger dig)

5 \* 1 km INT <hhv 1, 2, 3 og 4'>" læses som:

Hold 1 min pause efter det første interval, 2 min pause efter det andet interval osv.

## OPVARMNING OG AFJOGNING (OPV+AFJ)

Forud for langt de fleste intensive træningspas (tempoture, fartlegspas, intervaller og konkurrencer) skal du varme op med 10-15 minutters løb. Efter opvarmningen holdes en passende pause, hvori du kan slappe lidt af, lade op og meget gerne lave nogle koordinationsøvelser, stigningsløb mv. Efter den intensive træning - når du har fået vejret - skal du jogge af, det vil sige løbe nogle minutter i roligt tempo. Tempoet på opvarmningen og afjogningen skal være roligt, men vi har ikke i programmerne angivet et specifikt tempo, men et antal minutter. Vi har i de fleste programmer sat både opvarmning og afjogning til en varighed på 12 min og det er normalt noteret som "+ opv+afj." i programmerne efter det primære træningsindhold. Enkelte intensive træningspas løbes uden opvarmning og afjogning, eller har det implicit. Du skal ikke løbe opvarmning og afjogning, hvis ikke der er noteret "+opv+afj." i programfeltet.

## PROGRESSIVE TURE (PT)

Progressive ture er en særlig form for træning, for tempoet skrues op undervejs. Typisk starter turene i roligt tempo, som derefter stiger til almindeligt tempo og videre til tempoturs- og fartlegstempo eller ligefrem intervaltempo. Afslutningsvis vil der altid være et stykke med roligt tempo. Progressive ture indeholder i modsætning til de øvrige intensive træningspas ikke særskilt opvarmning og afjogning, fordi det er inklusive i måden træningspasset er opbygget på. Når du løber progressive pas kan du enten vælge at lade tempoovergangene ske gradvist, eller øge tempoet mere markant ved de angivne skift ved bestemte minuttal eller distancer. Detaljerne om distancer og tempo i de forskellige intensitetszoner finder du i noterne til passet.

## GENERELLE TRÆNINGSVEJLEDNINGER

- Sørg for at variere dine ture, så det ikke altid er den samme type terræn (fladt / kuperet) og underlag (grus, skovvej, asfalt osv.) du løber i / på.
- Fordel træningen mest muligt over ugen og hold så vidt muligt rækkefølgen i passene.
- Løb gerne af og til et motionsløb som erstatning for et intensivt pas eller et langt pas. Fællestræninger i Nykredit-regi gør det ud for et intensivt pas, hvis det ligger i en uge med intensive pas, og ellers en almindelig tur.
- Husk at tabt træning ikke bør forsøges indhentet. Har du pga. ferie eller sygdom mistet nogle træningspas, bør dine første pas efter træningsbrækket være korte og rolige, hvorefter du gradvist kan fortsætte programmet i den træningsuge du er kommet til.
- Lad dig ikke blive en slave af programmet, men justér det ved behov. Særligt vigtigt er det at du træner mindre, hvis du er syg, øm eller har fornemmelsen af en begyndende skade.

## LANGE/MODERATE TEMPOTURE, TEMPOTURE OG FARTLEGGSPAS (TT)

Tempoture opdeles i "lange/moderate tempoture" og "tempoture/fartleg". Tempoet på lange/moderate tempoture skal cirka svare til dit 10 kilometer konkurrencetempo, lidt afhængig af niveau og længden på tempoturen, samt under hensyntagen til vejrforhold, terræn med videre. Det skal passe med at du ligger på eller lige under grænsen til dér, hvor du bliver forpustet, men dit åndedræt må ikke blive urytmisk. Er tempoturen med denne tempoangivelse relativt kort, vil den ikke føles specielt hård. Ikke alle moderate tempoture indeholder opvarmning og afjogning, da tempoet i princippet ikke er højere end at man kan gå lige på. At tage de første minutter af disse ture i lidt roligere tempo og derpå skrue op til angivet tempo anbefaling er helt OK. Tempoet på tempoture/fartleg skal cirka svare til dit 5 kilometer konkurrencetempo, lidt afhængig af niveau og længden på tempoturen, samt under hensyntagen til vejrforhold, terræn med videre. Det passer med at du skal ligge på eller lige over grænsen til dér, hvor du bliver forpustet. Mod slutningen af en periode med tempoturtempo vil du sikkert være lidt forpustet, og du vil føle at du anstrenger dig.

## INTERVALPAS (INT)

Tempoet på intervalpas skal være noget højere end på tempoture og fartlege, dog afhængig af distance og pauselængde. I slutningen af hvert interval skal du være temmelig forpustet og føle at du er syret lidt til. Hvis du tror du kan holde intervaltempoet i mere end 5-10 minutter uden pause, løber du for langsomt. I slutningen af hvert interval, skal din puls være inden for 15 slag fra din maksimalpuls. Pauserne imellem intervallerne er "rigtige" pauser, hvori man småløber ganske langsomt, går eller står.