

Uge	Rolig	Tempo	Lang tur	Mængde	Bemærkning
1	5	3+ 3 +1	12	24	
2	5	3+ 4 +1	13	26	
3	5	3+ 5 +1	13	27	
4	5	3+ 3 +1+ 3 +1	14	30	
5	6	3+ 6 +1	14	30	
6	6	8	15	29	
7	6	3+ 7 +1	15	32	
8	6	3+ 4 +1+ 4 +1	16	35	Fortræning HCA
9	7	3+ 8 +1	18	37	Fortræning HCA
10	7	8	21	39	Fortræning HCA
11	7	3+ 5 +1+ 5 +1	25	47	Fortræning HCA
12	7	3+ 11 +1	29	51	Fortræning HCA
13	7	3+ 6 +1+ 6 +1	26	50	Fortræning HCA
14	7	12	25	44	Fortræning HCA
15	7	3+ 8 +1	18	37	Fortræning HCA
16	7	5	42	54	HCA Marathon

Dette program er lavet, så de fleste vil kunne gennemføre et maraton i et fornuftigt tempo og samtidig få en god oplevelse. Hovedvægten er lagt på at få løbet en masse kilometer i et tempo, hvor intensiteten ikke er for høj. En tommelfinger regel er, at for at løbe et godt maraton skal du løbe det, der svarer til et maraton om ugen samlet set. Men da det langt fra alle, der løber så langt, så kræver det lidt tilvænning at komme op i de mængder. Træningsprogrammet er derfor primært rettet mod dem, der allerede løber 15-20 km om ugen.

Programmet består af 3 træningspas. Et roligt pas, tempopas og en lang tur. Tempoet på de forskellige ture er individuelt. Men hvis du fx sigter efter at løbe et maraton på cirka 4 timer så kunne følgende tider være vejledende:

Sådan gør du

Rolig - Lang tur løbes i roligt tempo.

Tempoløbet afvikles således. De første 3 km varmer du op, det foregår i roligt tempo, derefter sætter du farten op i de angivne kilometer (markeret med fed), når tempostykket er afviklet, tager du en kilometers stille og roligt løb igen.

Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel.

Du vil måske i løbet af forløbet opleve, at du kan løbe dine træningspas en smule hurtigere. Det er helt fint. Det er dig og din krop, der er kommet i bedre form. Det er gode nyheder. Men ellers gælder det om, at finde det tempo, der passer dig. Hvis 6.00 min/km føles for hurtigt på den lange tur, så sænk tempoet. Det er vigtigt, at du har overskud på denne tur. Hvis det føles alt for langsomt, så hæv det en smule. Men aldrig mere end du kan holde snakken gående med en løbemakker uden at blive stakåndet. Der er desuden lagt lidt kortere uger ind i programmet for at give din krop tid til at restituere.

Uge	PAS 1	PAS 2	PAS 3	LANG TUR	Mængde	Bemærkning
1	5	5	3+ 3 +1	12	29	
2	5	5	3+ 4 +1	13	31	
3	5	5	3+ 5 +1	13	32	
4	5	5	3+ 3 +1+ 3 +1	14	34	
5	6	6	3+ 6 +1	14	36	
6	6	6	8	15	35	
7	6	6	3+ 7 +1	15	37	
8	6	6	3+ 4 +1+ 4 +1	16	41	Fortræning HCA
9	7	7	3+ 8 +1	18	44	Fortræning HCA
10	7	7	8	21	41	Fortræning HCA
11	7	7	3+ 5 +1+ 5 +1	25	54	Fortræning HCA
12	7	7	3+ 11 +1	29	58	Fortræning HCA
13	8	7	3+ 6 +1+ 6 +1	26	58	Fortræning HCA
14	7	7	12	25	51	Fortræning HCA
15	7	7	3+ 8 +1	18	46	Fortræning HCA
16	7		5	42	54	HCA Marathon

Dette program er lavet, til dig, der er vant til at løbe. Du har måske løbet nogle 10 km løb og et halvmaraton, og har nu lyst til at prøve kræfter med kongedistancen. Hovedvægten er lagt på at få løbet en masse kilometer i et tempo, hvor intensiteten ikke er for høj. En tommelfinger regel er, at for at løbe et godt marathon skal du løbe det, der svarer til et maraton om ugen samlet set. Men da det langtfra alle, der løber så langt, så kræver det lidt tilvænning at komme op i de mængder. Træningsprogrammet er derfor primært rettet mod dem, der allerede løber 20-30 km om ugen.

Programmet består af 4 træningspas. To rolige, et tempopas og en lang tur. Tempoet på de forskellige ture er individuelt. Men hvis du fx sigter efter at løbe et marathon på cirka 4 timer så kunne følgende tider være vejledende:

Sådan gør du

Pas 1, 2 og Langtur løbes i roligt tempo

Pas 3: Tempoløbet afvikles således. De første 3 km varmer du op, det foregår i langturstempo, derefter sætter du farten op i de angivne kilometer (markeret med fed), når tempostykket er afviklet, tager du en kilometers stille og roligt løb igen.

Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel.

Du vil måske i løbet af forløbet opleve, at du kan løbe dine træningspas en smule hurtigere. Det er helt fint. Det er dig og din krop, der er kommet i bedre form. Det er gode nyheder. Men ellers gælder det om, at finde det tempo, der passer dig. Hvis 6.00 min/km føles for hurtigt på den lange tur, så sænk tempoet. Det er vigtigt, at du har overskud på denne tur. Hvis det føles alt for langsomt, så hæv det en smule. Men aldrig mere end du kan holde snakken gående med en løbemakker uden at blive stakåndet. Der er desuden lagt lidt kortere uger ind i programmet for at give din krop tid til at restituere.

Uge	PAS 1	PAS 2	PAS 3	PAS 4	Mængde	Bemærkning
1	5	3 + 4x1 +1	3+ 3 +1	12	29	
2	5	3 + 3x1,5 +1	3+ 4 +1	13	31	
3	5	3 + 6x0,5 +1	3+ 5 +1	13	32	
4	5	3 + 4x1 +1	3+ 3 +1+ 3 +1	14	34	
5	6	3 + 6x0,5 +1	3+ 6 +1	14	36	
6	6	5	8	15	35	
7	6	3 + 4x1 +1	3+ 7 +1	15	37	
8	6	3 + 3x1,5 +1	3+ 4 +1+ 4 +1	16	41	Fortræning HCA
9	7	3 + 6x0,5 +1	3+ 8 +1	18	44	Fortræning HCA
10	7	5	8	21	41	Fortræning HCA
11	7	3 + 5x1 +1	3+ 5 +1+ 5 +1	25	54	Fortræning HCA
12	7	3 + 3x2 +1	3+ 11 +1	29	58	Fortræning HCA
13	8	3 + 2x2 +1 + 2x1 +1	3+ 6 +1+ 6 +1	26	61	Fortræning HCA
14	7	8	12	25	51	Fortræning HCA
15	7	5	3+ 8 +1	18	46	Fortræning HCA
16	7	-	5	42	54	HCA Marathon

Dette program er lavet, til dig, der løber en del. Du har løbet nogle halvmaraton, og har nu lyst til at prøve kræfter med kongedistancen. Der er både en del km, tempo- og intervalløb. En tommelfinger regel er, at for at løbe et godt marathon skal du løbe det, der svarer til et marathon om ugen samlet set. Men da det langt fra alle, der løber så langt, så kræver det lidt tilvænning at komme op i de mængder. Træningsprogrammet er derfor primært rettet mod dem, der allerede løber 25-35 km om ugen.

Programmet består af 4 træningspas. Et roligt, et tempopas, et intervalpas og en lang tur. Tempoet på de forskellige ture er individuelt. Men hvis du fx sigter efter at løbe et marathon på cirka 4 timer så kunne følgende tider være vejledende:

Sådan gør du

Pas 1 og 4: Afvikles i roligt løb. Et tempo, hvor du kan snakke med din løbepartner.

Tempoløbet afvikles således. De første 3 km varmer du op, det foregår i roligt tempo, derefter sætter du farten op i de angivne kilometer (markeret med fed), når tempostykket er afviklet, tager du en kilometers stille og roligt løb igen.

Intervalløb: Opvarmning, derefter startes første interval (markeret med fed). Efter det hurtige stykke, holdes der pause. Pausen skal være cirka det halve af intervalltiden, så hvis du løber 4.00km/min, så holder du 2 min pause. Du kan enten stå, gå eller jogge mellem intervallerne.

Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel.

Du vil måske i løbet af forløbet opleve, at du kan løbe dine træningspas en smule hurtigere. Det er helt fint. Det er dig og din krop, der er kommet i bedre form. Det er gode nyheder. Men ellers gælder det om, at finde det tempo, der passer dig. Hvis 6.00 min/km føles for hurtigt på den lange tur, så sænk tempoet. Det er vigtigt, at du har overskud på denne tur. Hvis det føles alt for langsomt, så hæv det en smule. Men aldrig mere end du kan holde snakken gående med en løbepartner uden at blive stakåndet. Der er desuden lagt lidt kortere uger ind i programmet for at give din krop tid til at restituere.

5 km tid	Roligt løb	Tempo	Interval 1 km
20.00	5.20	4.20	3.55
20.30	5.25	4.25	4.00
21.00	5.30	4.30	4.05
21.30	5.35	4.35	4.10
22.00	5.40	4.40	4.15
22.30	5.45	4.45	4.20
23.00	5.50	4.50	4.25
23.30	5.55	4.55	4.30
24.00	6.10	5.00	4.35
24.30	6.20	5.10	4.45
25.00	6.30	5.15	4.55
25.30	6.40	5.20	-
26.00	6.45	5.30	-
26.30	6.55	5.35	-
27.00	7.00	5.40	-
27.30	7.10	5.45	-
28.00	7.15	5.55	-
28.30	7.20	6.00	-
29.00	7.30	6.05	-
29.30	7.35	6.05	-

Note omkring intervalløb

Hvis der løbes 500 m intervaller trækkes 15 sekunder fra ovenstående km-tid. Hvis der løbes 2 km lægges 15 sekunder til.