

Træningsprogram frem mod HCA Marathon 25. september 2022

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 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 20-25 km om ugen.

Programmet består af 3 træningspas. Et moderat 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:

Moderat: cirka 5.35-5.45 min/km

Tempo: 5.15-5.30 min/km - Tempoløbet afvikles således. De første 3 km varmer du op, det foregår i langturstempo, derefter sætter du farten op i de angivne kilometer, når tempostykket er afviklet, tager du en kilometers stille og roligt løb igen.

Lang: 6.00 min/km

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 løbemaker uden at blive stakåndet. Der er desuden lagt lidt kortere uger ind i programmet for at give din krop tid til at restituere.

Ugenr.	Pas 1 (Moderat)	Pas 2 (Tempo)	Pas 3 (Lang)	Bemærkninger
21	8 km	3+4+1 km	12 km	
22	8 km	3+4+1 km	13 km	
23	8 km	3+5+1 km	14 km	
24	5 km	7 km	10 km	
25	9 km	3+5+1 km	14 km	
26	9 km	3+6+1 km	15 km	
27	10 km	3+6+1 km	16 km	
28	6 km	8 km	12 km	
29	11 km	3+7+1 km	16 km	
30	11 km	3+8+1 km	16 km	Fortræning HCA
31	12 km	3+8+1 km	18 km	Fortræning HCA
32	6 km	6 km	26 km	Fortræning HCA
33	13 km	3+10+1 km	25 km	Fortræning HCA
34	13 km	3+11+1 km	29 km	Fortræning HCA
35	15 km	3+12+1 km	26 km	Fortræning HCA
36	14 km	12 km	25 km	Fortræning HCA
37	13 km	3+8+1 km	18 km	Fortræning HCA
38	7 km	5 km	HCA Marathon	Hep hep!