

Træning til maraton.

Januar til marts 2012.



Har du tænkt over.....

- Hvad skal forbedres i forhold til sidste års træning/konkurrence?
- Hvilket tempo skal du holde for at løbe på din ønske tid?
- Ved du hvor hurtigt din konkurrencefart er?



Har du tænkt over at

- Man bliver god til det man træner i.....



2 måder at træne på.

Langt og langsomt

- Lange, rolige ture.
- Mange dage i træk hvor antallet af km er i fokus.
- Det hurtigste fart man er oppe og løbe er ens maraton tempo.
- Typisk SAM-træning 😊



Hurtigt og kort.

- Mange, korte løbe turer.
- Farten er ofte over maraton-tempoet.
- Hellere løbe to hurtige 8 km ture på én dag end en langsom på 16 km.
- Er måske lidt egoist-træning, da man først kan snakke efter turen.

Opbygning af dit træningsprogram.

- Lav et varieret program over 3 – 5 uger.
 - a. Tempo uge
 - b. Langdistance
 - c. Rolig uge



Opbygning af dit træningsprogram.

- Hvad er fordelene?
 - a. Træningen bliver mere varieret.
 - b. Du har mere styr på, om du når de forskellige træningsformer.
 - c. Det er lettere at overkomme de hårde træningspas, da du ved, at der også er lette dage/uger



Forskellige træningsmåder.

- Løb 15 min. ud – vend om og løb 15 min. hjem. På tilbagevejen skal man løbe længere – altså passere startstregen.
- Intervaller: 3*(4*500 m med 30 sek. pause). 3 min. pause mellem hvert sæt.
- 6-5-4-3-2-1 min. tempo løb.



Forskellige træningsmåder.

- 1. – 2. km bruges som opvarmning. Herefter sættes tempoet gradvist op og løber ca. 5 km. En km afjogning.
- 2 * 5 km morgen og aften. Når det ønskede tempoet er opnået, sættes distancen langsom op til ca. 2 * 8 km



Forskellige træningsmåder.

- 4 - 6 * 3 min arbejde med 2 min pause.
- 2 – 4 * 6 min arbejde med 3 min pause.
- HUSK: sidste tur skal løbes hurtigere end første tur!!!!!!

