

Uge	Træning	Tempo (50 min/10km)	Tempo (54 min/10km)	Puls (maks 170)	Puls (maks 190)	Kategori	Total (km)
<b>Uge 49 - 2011</b>							
Mandag	6 km Roligt løb incl. 5x30 m bakkesprint	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Tirsdag	2 km opvarm 3x1,5 km, pause 1:30 min 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyre-tærskel Roligt løb	8,5
Torsdag	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
Lørdag	10 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	10
I alt							30,5
<b>Uge 50 - 2011</b>							
Mandag	6 km Roligt løb incl. 5x30 m bakkesprint	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Tirsdag	2 km opvarm 4 km tempoløb 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyre-tærskel Roligt løb	8
Torsdag	6 km Roligt løb incl. 5x30 m bakkesprint	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Lørdag	14 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	14
I alt							34
<b>Uge 51 - 2011</b>							
Mandag	6 km Roligt løb incl. 5x30 m bakkesprint	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Tirsdag	2 km opvarm 3x2 km, pause 1:30 min 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyre-tærskel Roligt løb	10
Torsdag	6 km Roligt løb incl. 5x30 m bakkesprint	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Lørdag	16 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	16
I alt							38
<b>Uge 52 - 2011</b>							
Mandag	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
Tirsdag	8 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
Torsdag	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
Lørdag	12 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	12
I alt							32
<b>Uge 1 - 2012</b>							
Mandag	6 km Roligt løb incl. 6x100 m stigningsløb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Tirsdag	2 km opvarm 4x1 km, pause 3:40 min 2 km afjog	04:40	05:00	127-139 163-175 127-139	136-150 177-190 136-150	Roligt løb VO2max Roligt løb	8
Torsdag	8 km Roligt løb løbes progressivt	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
Søndag	21 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	21
I alt							43
<b>Uge 2 - 2012</b>							
Mandag	8 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
Tirsdag	2 km opvarm 8x0,5 km, pause 1:50 min 2 km afjog	04:40	05:00	127-139 163-175 127-139	136-150 177-190 136-150	Roligt løb VO2max Roligt løb	8
Torsdag	2 km opvarm 5 km tempoløb 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyre-tærskel Roligt løb	9
Lørdag	18 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	18
I alt							43
<b>Uge 3 - 2012</b>							
Mandag	6 km Roligt løb incl. 8x100 m stigningsløb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
Tirsdag	2 km opvarm 4x1 km, pause 3:40 min 2 km afjog	04:40	05:00	127-139 163-175 127-139	136-150 177-190 136-150	Roligt løb VO2max Roligt løb	8
Torsdag	10 km Roligt løb løbes progressivt	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	10
Lørdag	* 22 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	22
I alt							46
<b>Uge 4 - 2012</b>							
Mandag	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
Tirsdag	2 km opvarm 5 km testløb 1 km afjog			127-139 163-175 127-139	136-150 177-190 136-150	Roligt løb Testløb Roligt løb	8
Torsdag	8 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
Lørdag	16 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	16
I alt							38

Uge 5 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 5 km tempoløb 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyretærskel Roligt løb	9
<b>Torsdag</b>	8 km Roligt løb løbes progressivt	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Roligt løb	8
<b>Lørdag</b>	*22 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	22
I alt							45
Uge 6 - 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 6 km tempoløb indeholdende 2x(2k@mp+1k@10k) 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyretærskel Roligt løb	10
<b>Torsdag</b>	8 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
<b>Lørdag</b>	**24 km Roligt løb løbes progressivt	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur Roligt løb	24
I alt							48
Uge 7 - 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 6 km tempoløb 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyretærskel Roligt løb	10
<b>Torsdag</b>	6 km Roligt løb løbes progressivt	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Roligt løb	6
<b>Lørdag</b>	**28 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	28
I alt							50
Uge 8 - 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 10 km testløb 1 km afjog			127-139 163-175 127-139	136-150 177-190 136-150	Roligt løb Testløb Roligt løb	13
<b>Torsdag</b>	8 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
<b>Lørdag</b>	18 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	18
I alt							45
Uge 9 - 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 6 km tempoløb indeholdende 3k@mp+2k@hmp+1k@10k 2 km afjog	05:00	05:20	127-139 151-163 127-139	136-150 163-177 136-150	Roligt løb Mælkesyretærskel Roligt løb	10
<b>Torsdag</b>	6 km Roligt løb incl. 3 km marathonpace	06:00 05:20	06:30 05:50	127-139 139-151	136-150 150-163	Roligt løb Marathon pace	6
<b>Lørdag</b>	**28 km Roligt løb incl. 4 km marathonpace	06:00 05:20	06:30 05:50	127-151 139-151	136-163 150-163	Langtur Marathon pace	28
I alt							50
Uge 10 - 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb incl. 8x100 m stigningsløb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 7 km løbsforberedelse (mp) 2 km afjog	05:20	05:50	127-139 139-151 127-139	136-150 150-163 136-150	Roligt løb Mælkesyretærskel Roligt løb	11
<b>Torsdag</b>	6 km Roligt løb incl. 4 km marathonpace	06:00 05:20	06:30 05:50	127-139 139-151	136-150 150-163	Roligt løb Marathon pace	6
<b>Lørdag</b>	18 km Roligt løb incl. 6 km marathonpace	06:00 05:20	06:30 05:50	127-151 139-151	136-163 150-163	Langtur Marathon pace	18
I alt							41
Uge 11 - 2012							
<b>Mandag</b>	6 km Roligt løb incl. 4 km marathonpace	06:00 05:20	06:30 05:50	127-139 139-151	136-150 150-163	Roligt løb Marathon pace	6
<b>Tirsdag</b>	2 km opvarm 3x1 km, pause 3:40 min 2 km afjog	04:40	05:00	127-139 163-175 127-139	136-150 177-190 136-150	Roligt løb VO2max Roligt løb	7
<b>Torsdag</b>	2 km opvarm 5 km løbsforberedelse (mp) 2 km afjog	05:20	05:50	127-139 139-151 127-139	136-150 150-163 136-150	Roligt løb Mælkesyretærskel Roligt løb	9
<b>Lørdag</b>	12 km Roligt løb	06:00	06:30	127-151	136-163	Langtur	12
I alt							34
Uge 12 - 2012							
<b>Mandag</b>	8 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	8
<b>Tirsdag</b>	4 km Roligt løb incl. 4x100 m stigningsløb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb Hastighedsteknik	4
<b>Torsdag</b>	5 km Roligt løb	06:00	06:30	127-139	136-150	Roligt løb	5
<b>Søndag</b>	42 km (mp)	05:20	05:50	139-151	150-163	Marathon pace	42
I alt							59

\* Maks 2 timer

\*\* Maks 2½ time

# Overblik

Uge	Roligt løb	AT	VO <sub>2</sub> max	Teknik	Langtur	MP	Testløb	Total	Forøgelse
49 - 2011	12 km	3x1,5 km		BS	10 km	0		30,5	0%
50 - 2011	12 km	4 km		BS+BS	14 km	0		34	11%
51 - 2011	12 km	3x2 km		BS+BS	16 km	0		38	12%
52 - 2011	20 km				12 km	0		32	-16%
1 - 2012	14 km		4x1 km	SL	21 km	0		43	34%
2 - 2012	8 km	5 km	8x0,5 km		18 km	0		43	0%
3 - 2012	16 km		4x1 km	SL	22 km*	0		46	7%
4 - 2012	14 km				16 km	0	5 km	38	-17%
5 - 2012	14 km	5 km			22 km*	0		45	18%
6 - 2012	14 km	6 km			24 km*	0		48	7%
7 - 2012	12 km	6 km			28 km**	0		50	4%
8 - 2012	14 km				18 km	0	10 km	45	-10%
9 - 2012	12 km	6 km			28 km**	7 km		50	11%
10 - 2012	12 km			SL	18 km	17 km		41	-18%
11 - 2012	6 km		3x1 km		12 km	9 km		34	-17%
12 - 2012	17 km			SL		42 km		59	59%
					*	Maks 2 time			
					**	Maks 2½ time			

**Opvarmning og afjogning** Opvarmning har til formål at opvarme og smidiggøre musklerne før træningen, hvilket mindsker risikoen for skader samt øger præstationsevnen. Der bør altid opvarmes mindst 2 km til træningskategorier hurtigere end Roligt løb. Til hurtigere træningspas som fx. træning af Vo<sub>2</sub>max (intervaltræning), kan der med fordel implementeres øvelser som knæspark, høje knæløft, sidelæns løb og gadedrengehøj samt 2-3 kortere stigningsløb. Foretag herefter gerne en kort serie udstrækning, hvilket yderligere mindsker risikoen for skader. Afjogning har til formål at nedkøle systemet og rense det for affaldsstoffer. Afjogning har en gavnlig effekt på restitutionen. Mindst 2 km afjogning bør altid indgå efter træningspas løbet hurtigere end Roligt løb.

**Marathonpace (MP)** Tempoet er, som navnet beskriver, det pace, der bør løbes under marathon i forhold til ens niveau (VDOT). Find tempoet under beregneren. Marathonpace bruges i praksis under sidste faser af et marathonprogram i slutningen af langturene eller under turn-up-races.

**Progressivt løb** Progressivt løb går ud på at øge tempoet gradvist undervejs. 14 km progressivt Roligt løb består af 2-3 km løb ved MP+20%, hvorefter der gradvist øges tempo, så de sidste par km løbes i MP. På de progressive langture bør der dog ikke øges til mere end MP+10%. Progressivt løb er en smule hårdere end almindelig Roligt løb og anvendes ofte som belastningsforstærker i slutfasen af et løbeprogram. Progressivt løb under langturene giver derudover et psykisk overskud, der er rart at have med sig i bagagen, når der skal løbes marathon.

**Løbsforberedelse** Løbsforberedelse bliver brugt til at træne marathonets start og konkurrencetempoet. Start de første par km op med MP + 5 sek og øg tempoet til MP. Herefter skal MP holdes så stabilt så muligt resten af turen.

**Bakkesprint (BS)** Bakkesprint er en hastighedsteknik, der træner muskelkoordinationen og benenes afsætningstyrke. Bakkesprint bliver specielt brugt under første fase i mange træningsprogrammer for at gøre sener og led stærke og klar til en øget træningsvolumen - altså som skadeforebyggende træning. Bakkesprint udføres op ad rimelig stejle bakker, gerne omkring 10% stigning. Fokuser på høje knæløft, gode armsving og kraftige afsæt med et rul i foden dvs. hvor der landes på hælen og rulles videre til forfoden, før jorden slippes igen.

**Stigningsløb (SL)** Stigningsløb er en hastighedsteknik, der træner muskelkoordinationen, skridtafviklingen/kadancen og løbeteknikken under hurtigt løb. Stigningsløb bliver således brugt til at opnå/vedligeholde hurtigheden. Stigningsløb udføres typisk som 100 m sprinter ad en lige flad strækning. Der accelereres op til maksimalt tempo på første 40 m, hvorefter tempoet holdes de sidste 60 m. Fokuser på en hurtig og let løbestil dvs. høj kadance, men hvor der slappes af i skuldre og arme som under Roligt løb.

**Testløb** Testløb bruges til at opdatere VDOT undervejs. Den sidste test skal yderligere bruges som et realistisk grundlag til beregning af det forventede konkurrencetempo. I marathonprogrammerne kan sidste test evt. udskiftes med et halvmarathon, hvor der holdes en smule igen. Der kan eventuelt løbes i marathon tempo for at teste dette.

**Forklaring af signaturer** Visse elementer i programmet som fx. supersættene kan være så komplekse, at det er nødvendigt at bruge følgende signatur til overskueligt at beskrive distance og tempo:

*distance@tempo*

Eksempelvis betyder 4k@10k, at der skal løbes 4 km ved 10km-tempo.

## Forkortelser/forklaringer

AT = mælkesyretræningskøretøjs træning

BS = Bakkesprint

HMP = halvmarathonpace

IP = intervalpause

MP = marathonpace

SL = Stigningsløb

SP = seriepause

VDOT = udtryk for løbeniveau ud fra Jack Daniels Running Formula

VO<sub>2</sub>max = maksimal iltoptagelse