

Træningsprogram halv- og helmarathon efterår 2011

Halvmarathontræningen afsluttes med 5 Tårns Motion's vinter ½-marathon 8. januar 2012

Helmarathontræningen afsluttes med Barcelona Marathon 25. marts 2012.

De første 7 uger træner halv- og helmarathon sammen tirsdag og torsdag. Lørdag løbes efter separat program.

Fra 7. træningsuge starter marathon op på et specielt program. Programmet er lagt an på 4 gange træning om ugen. Det ekstra træningspas kan udelades eller konverteres til svømme- eller cykeltræning.

Dato	Uge	1. Træning - fælles		2. Træning - fælles		3. Træning - ½-marathon		3. Træning - marathon	
		Km	Tirsdag	Km	Torsdag	Km	Lørdag	Km	Lørdag
17-10-2011	1	5	RT (Roligt tempo)	2	RT	2	RT	10	RT, Tempo km 3, 5, 7, 9
24-10-2011	2	2	RT	5	PR (Progressiv tempo)	2	MT (Målsætnings tempo)	10	RT
		4	4x5' IT (Interval træning), P(Pause)=3'	7	RT	7	MT		
		1	RT						
31-10-2011	3	2	RT	7	RT	2	RT	12	RT, Tempo km 3, 5, 7, 9, 11 eller evt. bakketræning
		4	6x3' FL (Fart leg), <J(Jog)=2'>			6	MT		
		1	RT						
07-11-2011	4	2	RT	6	RT	8	RT	10	2 km RT, 2 km TT osv.
		4	TT (Tempotræning)						
		1	RT						
14-11-2011	5	2	RT	4	RT	2	RT	2	RT
		6	4x5' IT, <P=3'>	1	TT	8	MT	10	FL. Skiftevis føring
		1	RT	1	RT				
21-11-2011	6	1	RT	3	RT	10	Test	2	RT
		5	RT incl. 5x1' FL (Fartleg)	2	TT			12	TT
		1	RT	1	RT			1	RT
28-11-2011	7	2	RT	5	RT	12	RT	2	RT
		6	2x15' TT, <J=4'>					8	3-2-1 km TT, <1 km RT>
		1	RT					2	RT
05-12-2011	8	2	RT	10	RT	2	RT	81	Se program for MT Barcelona
		5	8'-6'-4'-2' FL, <J=4'-3'-2'>			8	MT		
		1	RT						
12-12-2010	9	2	RT	8	RT	4	RT		
		4	10x1' FL, <J=1'>			12	MT		
		1	RT						
19-12-2011	10	2	RT	4	RT	1	RT		
		5	5x5' IT, <P=3'>	2	TT	9	MT		
		1	RT						
26-12-2011	11	2	RT	3	RT	1	RT		
		4	6x2' FL, <J=2'>	3	TT	7	MT		
		1	RT	1	RT				
02-01-2012	12	1	RT	5	RT incl 5x1' MT				
		4	MT incl. 1' FL						
08-01-2012						21,1	Vinter ½-marathon		
I alt		86		80		124,1			

RT Roligt tempo

TT Tempotræning

PR Progressiv træning

MT Målsætnings tempo

FL Fartleg

IT Intervaltræning

Snakketempo

Tæt på det hurtigste du kan, men ikke helt. Skal føles hårdt men ikke udmattende

Start roligt og øg ca. ved hver kilometer således at den sidste km bliver hård.

Løbes i et tempo svarende til målsætningen på ½- eller helmarathon

Hurtigt tempo i de angivne perioder med jog som pause mellem hver hurtig periode

Hurtigere tempo for hvert interval med stående eller gående pause mellem hver periode

Når du løber IT og FL er målet at ramme et så jævnt tempo på de hurtige løb (intervallerne) som muligt, således at det føles hårdt til sidst og du lige akkurat kan holde det samme tempo, som du har løbet på de første intervaller i serien. I starten når du begynder at inddrage IT og FL i din træning, skal du hellere starte roligt end for hårdt ud, således at du har overskud til at øge intensiteten på de sidste intervaller i serien, frem for at være helt udmattet inden de sidste hurtige dele af træningspasset. Når varigheden af intervallet bliver kortere gennem serien (f.eks. 5-4-3-2-1 min hurtigt) skal hastigheden dog øges hver gang varigheden af intervallet bliver kortere. Du skal ikke løbe dig helt til udmattelse.