

Dette enkle træningsprogram er målrettet dig, der skal løbe dit allerførste Telenor Copenhagen Marathon.

Programmet, der er udarbejdet af tidl. eliteløber Henrik Them, løber over 18 uger og giver dig et nemt overblik over de træningsfaser, du skal igennem forud for din maratondebut. Har du brug for at justere træningsplanen, er det godt at huske på tommelfingerreglen om at øge den samlede ugentlige distance med højst 10% ad gangen. Husk at lytte til din krop igennem hele forløbet – det må gerne være hårdt at træne til maraton, men det skal ikke gøre ondt. God fornøjelse med din træning!

	Uge	Tirsdag	Torsdag	Fredag	Søndag	km i alt	
Fase 1	3	10 km P	12 km ALM T		16 km LSD	28	P = Progressivt løb Løb sidste halvdel hurtigere end den første del. Det er vigtigt, at din krop kan løbe i forskellige hastigheder.
	4	10 km P	12 km ALM T		17 km LSD	39	
Fase 2	5	10 x 400 meter	10 km P		18 km LSD	32	RT = Roligt tempo Langsommere end MT og et tempo, som du kan løbe i uden problemer. Belastningen skal være 3-4 på en skala fra 1-10. ALM T = Almindeligt tempo der svarer til 4-5 på en skala fra 1-10, dvs. hurtigere end RT, men langsommere end MT. MT = Maratontempo Det tempo, du forventer at løbe dit maraton i. Typisk vil det være din halvmaratontid x 2 + 10-15 min. svarende til 6-7 på en skala fra 1-10. LSD = Long slow distance Her kan du i princippet ikke løbe roligt nok. Fokus er på at vænne kroppen til at være i gang i så lang tid som muligt. Intervaltempo Intervaller er ugens hårdeste træning. Løb alle intervaller i samme, jævne tempo svarende 8-9 på en skala fra 1-10. Hold 1-3 minutters pause (gå eller jog) mellem hvert interval. Opvarmning og afjog Varm altid op i et roligt tempo og jog af efter et træningspas. Det øger kroppens aktive restitution. Før et intervalpas varmes op og joggles af med 3 km roligt løb.
	6	20 x 200 meter	12 km P	6 km RT	20 km LSD	42	
	7	8 x 600 meter	12 km P	6 km RT	21 km (2 x 2 km MT)	44	
	8	10 x 300 meter	14 km P	8 km RT	18 km (2 x 3 km MT)	43	
	9	5 x 1 km	15 km P	8 km RT	22 km LSD	50	
Fase 3	10	2 x 2 km	13 km P	8 km RT	20 km (2 x 4 km MT)	45	
	11	3 x 1500 meter	14 km P	8 km RT	24 km (5 km MT)	50	
	12	2 x 3 km	12 km P	10 km RT	15 km (2 x 5 km MT)	43	
	13	5 x 1200 meter	15 km P	10 km RT	27 km (10 km MT)	58	
	14	3 x 2500 meter	14 km P	10 km RT	18 km LSD	50	
	15	8 x 800 meter	16 km P	8 km RT	23 km (3 x 5 km MT)	53	
Fase 4	16	5 km Test	10 km P	8 km RT	30 km LSD	53	
	17	2 x 5 km MT	15 km P	8 km RT	24 km (10 km MT)	57	
	18	10 km MT	12 km ALM T	6 km RT	17 km (2 x 4 km MT)	45	
	19	8 km MT	8 km ALM T		14 km (6 km MT)	30	
	20	5 km MT	6 km LSD		Telenor CPH Marathon	53,195	