

Uge	Pas 1	Pas 2	Lang tur	Total
1	5	3+3+1	12	24
2	5	3+4+1	13	26
3	5	3+5+1	13	27
4	5	3+3+1+3+1	14	30
5	6	3+6+1	14	30
6	6	8	15	29
7	6	3+7+1	15	32
8	6	3+4+1+4+1	16*	35
9	7	3+8+1	18*	37
10	7	8	21*	39
11	7	3+5+1+5+1	25*	47
12	7	3+11+1	29*	51
13	7	3+6+1+6+1	26*	50
14	7	12	25*	44
15	7	3+8+1	18*	37
16	7	5	42**	54

\*Fortræning HCA Marathon

\*\*HCA Marathon

### Bliv klar til dit første maraton

Dette løbeprogram er designet, så du kan gennemføre et maraton i et fornuftigt tempo og samtidig få en god oplevelse undervejs. 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.

Programmet er derfor primært rettet mod dem, der allerede løber 15-20 km om ugen.

Programmet består af 3 træningspas. Et roligt pas, tempopas og en lang tur.

**Rolige ture** (Pas 1 og lang tur): Her opbygger du kilometertal i et behageligt tempo, hvor du stadig kan føre en samtale.

**Tempotræning** (Pas 2): Efter en rolig opvarmning øger du tempoet i en angivet periode, hvorefter du afslutter med en nedjogning.

Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel for vejledning.

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.

5 km tid	Roligt løb	Tempo	Interval 1 km
20.00	5.20	4.20	3.55
20.30	5.25	4.25	4.00
21.00	5.30	4.30	4.05
21.30	5.35	4.35	4.10
22.00	5.40	4.40	4.15
22.30	5.45	4.45	4.20
23.00	5.50	4.55	4.25
23.30	5.55	4.55	4.30
24.00	6.10	5.00	4.35
24.30	6.20	5.10	4.45
25.00	6.30	5.15	4.55
26.00	6.45	5.30	-
26.30	6.55	5.35	-
27.00	7.00	5.40	-
27.30	7.10	5.45	-
28.00	7.15	5.55	-
28.30	7.20	6.00	-
29.00	7.30	6.05	-
29.30	7.35	6.10	-

### Sådan læser du skemaet

**5 km tid** – Din nuværende tid på en 5 km-løbetur. Find den tid, der ligger tættest på din nuværende niveau.

**Roligt løb** – Dette er det tempo, du bør holde på de lange, rolige træningsture. Fokus er på udholdenhed, og du skal kunne føre en samtale uden at blive forpustet.

**Tempo** – Det anbefalede tempo til tempoture, hvor du løber hurtigere end dit rolige tempo, men stadig kontrolleret.

**Interval 1 km** – Hvis du træner intervaller, viser denne kolonne det tempo, du kan sigte efter på 1 km-intervaller. Hvis der løbes 500 m intervaller trækkes 15 sekunder fra ovenstående km-tid. Hvis der løbes 2 km lægges 15 sekunder til.