

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

*Fortræning HCA Marathon

**HCA Marathon

Maraton for den let øvede løber

Er du klar til at tage din løbetræning til næste niveau? Dette program er designet til dig, der allerede løber 20-30 km om ugen og ønsker en struktureret, men overskuelig tilgang til træningen.

Programmet består af tre ugentlige pas, som sikrer variation og udvikling:

Rolige ture (Pas 1, 2 og lang tur): Her opbygger du kilometertal i et behageligt tempo, hvor du stadig kan føre en samtale.

Tempotræning (Pas 3): Efter en rolig opvarmning øger du tempoet i en angivet periode, og når tempostykket er afviklet, tager du en kilometers stille og roligt løb igen.

Hvor hurtigt skal du løbe? Se den vedhæftede tabel.

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. Der er desuden lagt lidt kortere uger ind i programmet for at give din krop tid til at restituere.

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.