

18 ugers træningsplan

Egnet for maraton, med 4 træningspas om ugen, stigning fra basis 35 km/ugen til 50 km/ugen
 De længste ture i uge 13 og 15 varer ca 02:23 timer ved et tempo på 06:30 min/km

Obs: Dit **vigtigste valg** ved start af hvert træningspas er **tempoet** eller belastningen. Tempo skal passe til din nuværende form og distancen. **Spørg trænerne om valg af tempo**

Obs: **Distancerne er vejledende**. Generelt tilståes fra ½ til 1 time per pas, undtaget den lange tur, typisk i week-enden, stigende fra basis, ca 1½ time til ca 2½ time

Obs: **Distance km** gælder på **flad rute**, stille vejr, jævnt underlag - asfalt eller grussti. SÅ distancerne bør overvejes og reduceres ved bakker, ujævnt terræn -Trail....

Periode	Uge	Forslag	Plan	udført	Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag		Uge total		Kommentar	Daniels p270 #	
					Jog	E	Jog	Jog	L	Jog	Plan	udført	Plan	udført	Plan	udført	Plan	udført		Plan	udført
Basis		jog	8				10	5					12				35		Basis - typisk 12-24 uger	0,70	basis
1		jog	8				10	5					12				35			0,70	1
		jog	8				10	5					14				37			0,75	2
		T1	8				10	5					15				38			0,75	3
		B1/Trail	8				10	5					14				37			0,75	4
			8				10	6					16				40			0,80	5
2		T2	8				10	5					17				40			0,80	6
		T3	8				10	6					16				40			0,80	7
		B1/Trail	8				10	5					17				40			0,80	8
		Bane1	8				10	5					12				35			0,70	9
		T2	8				10	8					19				45			0,90	10
		B1/Trail	8				10	8					19				45			0,90	11
3		T1	8				10	5					12				35		L - Max 1 time M tempo	0,70	12
		Bane1	10				10	8					22				50			1,00	13
		T2	10				10	8					19				47		L - Max 1 time M tempo	0,90	14
		Bane2	10				10	8					22				50			1,00	15
		Trail	8				10	5					17				40			0,80	16
		Bane1	10				10	8					14				42		L - Max 1 time M tempo	0,80	17
		Bane2	6				6	5					5		42		64			race	18

Træningspas typer**Oplæg til konditionstræningspas, typisk for mandagstræning**

Instruktion gives ved træningen

Træningspas	Periode	Tempo	Beskrivelse af typisk kondi-metode. Eksempler på ruter eller tempo
Jog Op-nedvarmning	1-2-3	jog/E	Gang og langsom løb, snakketempo, op til 70% af maxtempo / puls ca 180-alder (fedtforbrænding)
T1 Tempo 1	1-2-3	T	Fladt 10 min T ud, 1 min hvil, 10 min T hjem, (Eks: Cykelsti -mod Tange, Hallen-Holm Sø runde, Egeskov - brynet)
T2 Tempo 2	1-2-3	T	20-30 min, evt 2-3 gange 10-15 min, 1 min jog mellem hver (f.eks. mellem broerne langs Åen)
T3 Tempo 3	1-2-3	T	Fladt + bakke: 5-10 min fladt T, 1 min jog, 5-10 min op (eksempel: Østergade + TC bakken + Stenshedetop)
M Maraton tempo	2-3	M	10-30 min med maraton tempo (eks: Mod Tange sø, frem - tilbage)
B1 Bakke 1	1-2		Bakker, varierende puls, 20-30 min (eks: Egeskov - rundtur, Brokbakken)
Trail Skov-mark sti	1-2		Terræn, varierende puls, typisk 20-30 min, evt som fartleg (Eks: Egeskov - Hjerminde skov, trækstier langs åen...)
L Lang langsom	1-2-3	Jog/E	Fokus på fedtforbrænding ved jog eller lav E-tempo, puls ca 180 - alder
Bane 1 Stadion	2-3	T	2-6 x 3-10 min bane, typisk i T eller I tempo
Bane 2 Stadion	2-3	R	100 - 400 m, stride op til wind sprint (sprint i medvind)
Stride 90 %	1-2-3	I	Komfortabelt, hurtigt, tempo, skal kunne holdes 3-4 minutter
L Lang langsom	1-2-3	E/M	Lang langsom, udholdenhedstræning - fokus på fedtforbrænding - kombineret med fokus på M-tempo (3 pas)
Test10 10 min test	2-3	Max	15 min jog, efterfulgt af 3-4 cruise/sprint, derefter 10 min test ved max pace + 10 min jog
Test60 60 min test	2-3	Max	15 min jog, efterfulgt af 3-4 cruise/sprint, derefter 60 min test ved max pace + 10 min jog. Obs i alt ca 1½time.