

18 ugers træningsplan

Egnet for maraton, med 7 træningspas om ugen, stigning fra basis 56 km/ugen til **80 km/ugen**
 De længste ture i uge 13 og 15 varer ca 02:16 timer ved et tempo på 05:15 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 tilstås 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	Basis	Forslag	Plan	udført	Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag		Søndag		Uge total		Kommentar	Daniels p270 #	
						Jog	udført	E	udført	Jog/M	udført	Jog	udført	L	udført	Jog	udført	Plan	udført		index	uge
Basis		jog		8		6		10		6		7		12		7		56		Basis - typisk 12-24 uger	0,70	basis
	1	jog		8		6		10		6		7		12		7		56			0,70	1
		jog		8		6		10		6		7		15		7		59			0,75	2
		T1		8		6		10		6		7		16		7		60			0,75	3
		B1/Trail		8		6		10		6		7		15		7		59			0,75	4
2	T1		8		6		10		7		7		18		7		63			0,80	5	
	T2		8		6		10		6		7		19		7		63			0,80	6	
	T3		8		6		10		7		7		18		7		63			0,80	7	
	B1/Trail		8		6		10		6		7		19		7		63			0,80	8	
	Bane1		8		6		10		6		7		12		7		56			0,70	9	
	T2		8		6		10		8		7		24		7		70			0,90	10	
	B1/Trail		8		6		10		8		7		24		7		70			0,90	11	
	T1		8		6		10		6		7		12		7		56		L - Max 1 time M tempo	0,70	12	
3	Bane1		10		7		10		10		7		26		10		80			1,00	13	
	T2		10		6		10		10		7		20		7		70		L - Max 1 time M tempo	0,90	14	
	Bane2		10		7		10		10		7		26		10		80			1,00	15	
	Trail		8		6		10		8		7		17		8		64			0,80	16	
	Bane1		10		6		10		8		7		15		8		64		L - Max 1 time M tempo	0,80	17	
	Bane2		6		6		10		6		7		12		42		89			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.

Daniels running Formula (2nd edition) p 270:

"Training program for runners who want to complete a Marathon"