

Træningsprogram for Københavns maraton 20/5 2012

(maraton-fortræning for debutanter, svæklinge, tosser og pensionister)

Uge-dato	Først på ugen	Midt på ugen	Sidst på ugen
52 26/12-1/1	5 km	5 km	Sø: fæll. Træning 7,2 km
1 2/1-8/1	7 km	7 km	Sø: fæll. Træning 9,2 km
2 9/1-15/1	8 km	14/1 Vinterl. Mejdal 7 km	Sø: fæll.træning: 7,2 km
3 16/1-22/1	7 km	21/1 Vinterløb HOK 7 km	Sø: fæll.træning: 7,2 km
4 23/1-29/1	10 km	28/1 Vinterløb Struer 7 km	Sø: fæll.træning: 7,2 km
5 30/1-5/2	7 km	7 km	Sø: fæll.træning: 10,4 km
6 6/2-12/2	10 km	7 km	Sø: fæll.træning: 13,7 km
7 13/2-19/2	8 km	7 km	Sø: fæll.træning: 13,7 km
8 20/2-26/2	7 km	7 km	Sø: fæll.træning: 10,4 km
9 27/2-4/3	11 km	8 km	Sø: fæll.træning: 10,4 km
10 5/3-11/3	10 km	10 km	Sø: fæll.træning: 13,7 km
11 12/3-18/3	8 km	½ ved Kilen 17/3. 21,1 km	Sø: fæll.træning: 5 km
12 19/3-25/3	5 km	9 km	Sø: fæll.træning: 9,2 km
13 26/3-1/4	10 km	10 km	Sø: fæll.træning: 10,4 km
14 2/4-8/4	5 km	5 km	Sø: fæll.træning: 24,2 km (9,2+15 km)
15 9/4-15/4	5 km	Forårsløbet i Herning 14/4. 10 km (evt. ½mar.)	Sø: fæll.træning: 10,4 km kun 5 km hvis ½mar. 14/4
16 16/4-22/4	5+10 km	10 km	Sø: fæll.træning: 15 km
17 23/4-29/5	10 km	Skjern Å Runn 28/4. 21,1 km	Sø: fæll.træning: 5 km
18 3/4-6/5	12 km	10 km	Sø: fæll.træning: 9,2 km
19 7/5-13/5	Fjends-løb 11,5 km 8/5	10 km	Sø: fæll.træning: 9,2 km
20 14/5-20/5	5 km	5 km	Køhv. Maraton 20/5: 42,2 km

Dette træningsprogram er bygget op efter at du uden besvær kan gennemføre ½maraton midt i marts. Derefter holder du formen ved lige med gennemsnitligt 30-40 km om ugen frem til maratonløbet. I Avis-maratons fortræning løber man 50-60 km om ugen i de sidste par måneder inden selve maraton-løbet. Her nøjes vi med højst 40 km om ugen.

Træn helt i dit eget tempo. Undgå at presse citronen, for så kan du miste lysten. Det vigtigste er, at du holder dig i gang og nyder løbet. Der er ingen problemer i at "snyde" for et par enkelte træninger, men følg så vidt muligt programmet – hvis du vil klare maratonløbet.

Tag en pause, hvis du får en skade eller bliver syg. Og start forsigtigt op, når du er frisk igen. Lad være med at prøve at indhente de km, du mistede under skaden. Mister du for mange km under en skade, skal du nok overveje i stedet at løbe en senere maraton.

Målet for dette træningsprogram er at du gennemfører Københavns Maraton i dit eget behagelige tempo. Det handler ikke om tiden, blot at du gennemfører

Skovmotionisterne,
Anders Bech (projektleder)

hjemmeside: www.skovmotionisterne.dk
mailadr: toveanders@urtehave.dk