

MARATHON-TRÆNINGSPROGRAM MED HENBLIK PÅ DELTAGELSE I BERLIN/ODENSE-MARATHON 2012.

INDLEDNING:

Det er programmets mål at bringe organismen op på et meget højt funktionsniveau. Vi har således sjældent i det daglige fysiske udfordringer, der kan hjælpe vores organisme til at fungere på det høje niveau, der modsvarer kravene i et maratonløb – derfor træner vi målrettet på at opnå det ønskede præstationsniveau på det givne tidspunkt.

Fra et næsten-begynderniveau er det principielt muligt på blot 16 uger at træne sig op til et ganske tilfredsstillende marathonniveau, hvis alt flasker sig undervejs. Har du den dobbelte tid, 32 uger eller 7-8 måneder til rådighed, har du alle muligheder for at gennemføre et maratonløb på et flot niveau.

Hovedprincippet i træningsprogrammet er gradvist at gøre kroppen (=hjerne/kredsløb/muskler) i stand til at klare et stadigt længerevarende arbejdspress, fra et udgangspunkt på 30 – 60 minutter på ca. 4.30 – 6 minutter/km til et niveau på ca. 4.15 minutter til ca. 6 minutter på 180 – 240 minutter. Dv.s. en sluttid mellem 3 og 4 timer.

INDHOLD:

Vi bliver normalt bedre til at udføre, det vi gør. Løber vi langt bliver vi gradvist bedre til at løbe langt og hurtigere. Vi kunne således – teoretisk set – blot vænne os til at løbe langt ved netop at løbe langt. Men det er ikke den mest effektive træningsform.

Derfor er programmet bygget op af velgennemprøvede træningselementer, som naturligvis altid skal tilpasses den enkelte løber – det må aldrig være programmet, der bestemmer – det er løberen, på den enkelte træningsdag. Men træningsprogrammet er retningsgivende for en optimal forberedelse.

Træningselementerne er varighedsløb, intervalløb, bakk løb, fartleg, orienteringsløb, naturfitness og testløb, som også er elementer i Hjerteforeningens Motionsklubs tilbud søndag, tirsdag og torsdag.

Marathontræningsprogrammet skal udnytte elementerne fra søndagstræningsprogrammet, samt den faste træning tirsdage (intervalløb, hele året) og torsdage (bakk løb fra 1. april 2012).

Træningsgrammet kan kaldes en modificeret Grethe Waitz-model, efter den legendariske norske marathnløber, der vandt New York-marathon første gang hun stillede op til dette løb i 1978 og samtidigt satte Verdensrekord for kvinder - uden tidligere at have gennemført ét eneste konkurrenceløb over 21 km! Til gengæld havde hun formentlig løbet over 200 konkurrence- og træningsløb på 20 km/halvmaraton.

Hovedfilosofien ved denne model er at bringe løberen op på en meget stærk platform af udholdenhed og styrke og på et betragteligt lavede km-antal end maratondistancen. Nedenstående model kaldes modificeret, fordi den dog opererer med træningsløb på helt op til 30 km i slutfasen af programmet. Men fundamentet er varighedsløbene og intervalløbene, der gradvist skal øge og fastholde en iltoptagelse- og forbrændingsevne, der vil give afsæt til at gennemføre den meget lange marathondistance.

GROVPLAN:

Måned 2-3-4-5	6-7-8	9
OPBYGNING:	INTENSIVERING:	NEDTRAPNING/OPBYGNING
Fokus på afvekslende løb, intervalløb, naturfitness m.v. for opbygning af en stadigt højere belastningstolerance	Fokus på gradvist længere distancer	Fokus på specialprogram: Opladning og nedtrapning er to sider af samme sag: Mød frisk, udhvilet og velmotiveret på løbsdagen!

DETAILPLAN:

Måned/ Varighedsløb: km pr. uge VÆLG 1 til 2 DISTANCER HVER UGE. HUSK AT SØNDAGSTRÆNINGEN OFTE VIL BESTÅ AFVARIGHEDSLØB OG DERMED UDGØRE ÉT VARIGHEDSLØB	Intervalløb. ALTID mulighed tirsdage kl. 18. Bakkeløb. ALTID mulighed torsdage – fra 1.april 2012.	Øvrige elementer. ALTID søndag kl. 9,00 – 11,00 fra Kignæshallen, Jægerspris SE søndagsprogrammet på www.hjerteforeningen.dk (Hjerteforeningens Motionsklub i Jægerspris.
Februar: 6-8-10	Ja	Varighedsløb, Naturfitness, intervalløb den 26. februar
Marts: 8-12-14	Ja	Varighedsløb, bakkeløb, testløb, intervalløb den 25. marts.
April: 8-12-16	Ja	NB! Dannerløbet?
Maj: 10-14-18	Ja	
Juni: 12-16-20	Ja	NB! ½ maraton?
Juli: 12-18-22	Ja	
August: 10 - 15 -25/30	Ja	
September: Specialprogram for den enkelte løber udarbejdes	Ja	Odense Maraton, den 23.9.12 eller Berlin Marathon, den 30.9.12

Kommentarer: Det forventes, at du som udgangspunkt løbetræner 3 x ugentlig, men altid med udgangspunkt i dine behov, ambitioner og tidsmæssige muligheder.

EKESMEPEL– Februar:

Tirsdag: Intervalløb

Torsdag: 6 km

Søndag: 8 km eller "dagens ret"

EKSEMPEL – April:

Tirsdag: Intervalløb

Torsdag: Bakkeløb eller 12 km

Søndag: 12 km eller "dagens ret"

Programmet kan uddybes ligesom du kan få coaching ved træningen, søndag, tirsdag og torsdag.

God træningslyst!

Ole Munch
Cheftræner

Niels-Erik Skaaning
Løbetræner

Lise Skovsbo
Løbetræner og formand