



15 ugers træningsprogram mod Nykredit Copenhagen Marathon 2015

MARATHONSPORT
Specialbutik for løbere

| Uge 7 | Træning | Km / tid |
|-------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. Pulsen skal ligge på ca. 70% af maxpulsen. | 10-12 km |
| Dag 2 | Fartleg i ca. 20 min, 2-3 min ad gangen. Jog 1-2 min imellem. | 40 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. I Fællestræningen. | 20 km |
| I alt | | Ca. 40 km |

| Uge 8 | Træning | Km / tid |
|-------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. Pulsen skal ligge på ca. 70% af maxpulsen. | 10-12 km |
| Dag 2 | Fartleg i ca. 20 min, 1-3 min ad gangen. Jog ca. 1 min imellem. | 40 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. I Fællestræningen. | 22 km |
| I alt | | Ca. 42 km |

| Uge 9 | Træning | Km / tid |
|-------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 10-12 km |
| Dag 2 | Fartleg i ca. 25 min, 2-3 min ad gangen. Jog 1-2 min imellem. | 45 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. I Fællestræningen. | 23 |
| I alt | | Ca. 44 km |



15 ugers træningsprogram mod Nykredit Copenhagen Marathon 2015

MARATHONSPORT
Specialbutik for løbere

| Uge 10 | Træning | Km / tid |
|--------|--|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 8-10 km |
| Dag 2 | Kort tur med let stigningsløb undervejs. | 30-40 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. i Fællestræningen. | 15 km |
| I alt | Denne uge er en let uge hvor du evt. kan lave lidt alternativ træning. Tag fx en tur i svømmehallen og brug saunaen. | Ca. 32 km |

| Uge 11 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 10-12 km |
| Dag 2 | Fartleg, bakkestræning eller korte intervaller. | 45 min |
| Dag 3 | Sparta Løb: Nike Marathontest 3 – eller løb selv. | 25 km |
| I alt | I testløbet (25 km) skal du fokusere på at finde dit maratontempo. Læg konservativt ud og øg evt. tempoet forsigtigt efter 10 km. | Ca. 48 km |

| Uge 12 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur med jævnt tempo. | 8-10 km |
| Dag 2 | Fartleg i ca. 20 min, 1-3 min ad gangen. Jog ca. 1 min imellem. | 40 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo; deltag evt. i Fællestræningen. | 20 km |
| I alt | | Ca. 36 km |



15 ugers træningsprogram mod Nykredit Copenhagen Marathon 2015

MARATHONSPORT
Specialbutik for løbere

| Uge 13 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 12-14 km |
| Dag 2 | Fartleg i ca. 20 min, 1-3 min ad gangen. Jog ca. 1 min imellem. | 45 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. i Fællestræningen. | 16 km |
| I alt | | Ca. 39 km |

| Uge 14 | Træning | Km / tid |
|--------|--|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 8-10 km |
| Dag 2 | Let fartleg eller nogle få 3-4 min intervaller. Pulsen skal ligge på ca. 90% af maxpuls i slutningen af hvert interval. | 30-40 min |
| Dag 3 | Dette er den længste dag. Det vigtigste er at få en god oplevelse. Hold et jævnt tempo og juster evt. tempoet ned undervejs. | 30 km |
| I alt | Den lange tur har fuld fokus. Du skal spise ordentligt og drikke fornuftigt op til. | Ca. 46 km |

| Uge 15 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Tag en rolig dag afhængigt af hvordan benene har det efter de 30 km. | 20-30 min |
| Dag 2 | Let fartleg eller nogle få 3-4 min intervaller. | 30-40 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. i Fællestræningen. | 18 km |
| I alt | Du skal have en fornemmelse af at du kom dig hurtigt over de 30 km og kunne træne uden problemer. | |



15 ugers træningsprogram mod Nykredit Copenhagen Marathon 2015

MARATHONSPORT
Specialbutik for løbere

| Uge 16 | Træning | Km / tid |
|--------|--|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 12-14 km |
| Dag 2 | Let fartleg eller nogle få intervaller. | 30-40 min |
| Dag 3 | Sparta Løb: Nike Marathontest 4 – eller løb selv 21,1 km. | 21,1 km |
| I alt | Nu skal du vide hvilket tempo eller puls du skal ligge på den 24. maj. Det skal du ramme i dit sidste testløb. | Ca. 42 km |

| Uge 17 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 10-12 km |
| Dag 2 | Fartleg i ca. 20 min, 1-3 min ad gangen. Jog ca. 1 min imellem. | 45 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. i Fællestræningen. | 24 km |
| I alt | | Ca. 45 km |

| Uge 18 | Træning | Km / tid |
|--------|--|-----------|
| Dag 1 | Sparta Løb: MINI City Løb | 5/10 km |
| Dag 2 | Roligt restitutionstempo. | 20-30 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltag evt. i Fællestræningen. | 20 km |
| I alt | Fokusér på at få en god oplevelse med testløbet. | 30-35 km |



15 ugers træningsprogram mod Nykredit Copenhagen Marathon 2015

MARATHONSPORT
Specialbutik for løbere

| Uge 19 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 12-14 km |
| Dag 2 | Løb en god tempotur. Start med 10 min opvarmning, derefter 20 min i et jævnt, højt tempo på ca. 80% af maxpuls. 10 min afjog. | 40 min |
| Dag 3 | Løb i roligt tempo, deltage evt. i Fællestræningen. | 18 km |
| I alt | Skrulidt ned i intensiteten på den lange tur. | Ca. 40 km |

| Uge 20 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Kontinuerlig tur i jævnt tempo. | 10-12 km |
| Dag 2 | Let fartleg eller nogle få 2-3 min intervaller. | 30-40 min |
| Dag 3 | En meget rolig dag. Deltag evt. i Fællestræningen, men vælg gerne et langsommere hold end du normalt løber med. | 15 km |
| I alt | Denne uge står på let nedtræning. Du skal føle overskud på de 15 km. | Ca. 44 km |

| Uge 21 | Træning | Km / tid |
|--------|---|-----------|
| Dag 1 | Løb en let tur med ca. 10 min tempoløb indlagt (80% af maxpuls). | 30-40 min |
| Dag 2 | Denne dag er ren restitution; du skal bare have rørt benene lidt. | 20-30 min |
| Dag 3 | Nykredit Copenhagen Marathon 2015 | 42,195 |
| I alt | | Ca. 54 km |