

# 18 ugers træningsplan mod CPH Marathon 2023

## Let øvet

Her starter din rejse mod dit Copenhagen Marathon!

### Dit udgangspunkt

Dette program er for dig, der skal løbe dit første eller måske andet maraton eller halvmaraton og stadig har meget at lære. Du har nogen erfaring med at løbe længere distancer, du løber 3-5 om ugen, og dine træningsture er lige nu på mellem 10 og 15 km.

### Din træning

Du vil i løbet af de kommende 18 uger træne *op til* 5 gange om ugen og minimum 3 gange om ugen. Tilpas antallet af træningspas efter, hvor meget tid du har i din hverdag. Hvis du fravælger 1-2 træningspas om ugen, så hav som at løbe samme antal kilometer i løbet af ugen som du gør samlet på din ugentlige lange tur. Dit vigtigste fokus stadig vil være på at træne en stor mængde i langsomt tempo for at forbedre din udholdenhed, som er det vigtigste i et maratonløb. Derudover vil du skulle supplere med tempoture og evt. intervaller, som forbedrer din hurtighed, så du samlet set både bliver mere udholdende og hurtigere. Når du kommer til de lange træningsture over 20 km, skal du bruge dem på at øve dit væske- og energiindtag. Har du løbet maraton før, så overvej, om du vil gøre noget anderledes end sidst, og find ud af, hvilke rutiner i forhold til kost, søvn, toilet osv., der fungerer for dig. Brug træningen på at eksperimentere, så du er klar til løbsdagen.

### Din målsætning

Du kan du sagtens sætte dig et tidsmål, hvis det er motiverende for dig, og du har fået erfaring med dig selv og dit løbetempo. Husk, at du stadig skal arbejde med at disponere dine kræfter rigtigt og lære dig selv endnu bedre at kende – et maraton kræver forberedelse og fokus hver gang.

## Dine træningspas

### Rolige ture

Mængde, mængde, mængde. Lange ture i roligt tempo er den vigtigste ingrediens i enhver maratontæningsplan, uanset hvor øvet du er. Det er her, dine led, muskler og sener bygges op til at kunne løbe langt og modstå den belastning, som du udsætter din krop for under et maraton. Tempoet må ikke være hurtigere, end at du kan føre en samtale imens, og generelt skal dit pace ligge 45 sekunder - 1 minut under dit 10 km-pace. Efterfølgende må du gerne føle dig træt og lidt slidt, men du skal have følelsen af, at du godt kunne have løbet længere.

### Tempoture

Tempoture er et must i din træningsplan, hvis du har et mål om at forbedre dig og blive hurtigere. Udover dine lange ture skal du prioritere dine tempoture, mens du f.eks. kan vælge intervallerne til og fra afhængigt af, hvor mange gange du træner om ugen, og hvad du har lyst til. Tempoture er ikke en øvelse i at løbe hurtigt, men en øvelse i at finde dit maratonpace. Med din erfaring ved du måske allerede, hvilket tempo du skal løbe dine tempoture. Det vigtige er, at du skal løbe hurtigere end dine rolige ture, men stadig have overskud til at løbe en kilometer eller to mere, end hvad træningsplanen tilsiger, ellers løber du for hurtigt.

### Intervaller

Hvis du har tid og overskud udover dine langsomme ture og tempoturene og gerne vil have mere variation og udfordring, kan du begynde at lægge nogle intervalpas ind efter et par uger. Det er ikke et must, og du kan også nøjes med at gøre det nogle uger. Hvis du træner 3-4 gange om ugen og ikke 5 gange, så prioriter grundlæggende de lange ture og tempoturene. Med et maraton som mål skal intervalpas slet ikke være korte spurter, men lange og aldrig hurtigere end dit halvmaratontempo. Start blødt ud med f.eks. 3 x 1 km med 1 minuts pause. Pausen er kort, for det er ikke meningen, at intervallerne skal løbes så hurtigt. Et mål kunne være, at du efter 10-12 uger kommer op på f.eks. 3 x 1,5 km med 1 minuts pause. Målet er, at du skal løbe alle dine intervaller i samme tempo, svarende til omkring 90% af dit maksimale tempo. Hvis du er nødt til at gå ned i tempo på de sidste intervaller, har du løbet for hurtigt.

Find dit program på næste side



## UGE 1

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Spring evt. mandagens eller tirsdagens træningspas over og start med 3 gange om ugen.
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	15 km	Roligt tempo

## UGE 3

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	7 km	Nu kan du begynde intervaller, hvis du har lyst. Tirsdage vil være en god dag til dette. Hvis du ikke har tid, så fravælg dog intervallerne.
Onsdag		
Torsdag	10 km	Nu begynder dine tempoture. Torsdag er en god dag til tempoture. Træner du kun 3-4 gange om ugen, så prioriter altid dine tempoture.
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	17 km	Roligt tempo

## UGE 2

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Spring evt. dette træningspas over og fortsæt med 3-4 gange om ugen.
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	5 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	Spring evt. dette træningspas over og fortsæt med 3-4 gange om ugen.
Søndag	15 km	Roligt tempo

## UGE 4

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Lad fortsat mandag være en rolig dag efter din lange søndagstur. Træner du fortsat kun 3-4 gange om ugen, kan du evt. fravælge mandagen.
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	Lad dine lørdage være i roligt tempo, så du er klar til søndagens lange tur. Træner du kun 3-4 gange om ugen, kan du evt. fravælge dette træningspas.
Søndag	17 km	Roligt tempo

## UGE 5

Dag	Distance	
Mandag	5 km	De kommende uger kan du enten øge dine træningsgange eller fortsætte med 3-4 gange som hidtil.
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	19 km	Roligt tempo

## UGE 7

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	21 km	Roligt tempo

## UGE 6

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	19 km	Roligt tempo

## UGE 8

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	21 km	Roligt tempo

## UGE 9

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	5 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	21,1 km	Nike Spring Run testløb

## UGE 11

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	Denne og næste uge løber du dine længste tempo- ture på 12 km inden CPH Marathon.
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	23 km	Roligt tempo

## UGE 10

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	23 km	Roligt tempo

## UGE 12

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	24 km	Roligt tempo

## UGE 13

Dag	Distance	
Mandag	5 km	I denne uge løber du din længste træningstur inden dit maraton. Se det som en generalprøve og husk at øve bl.a. væske- og energiindtag.
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	28 - 30 km	Roligt tempo

w

## UGE 15

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	20 km	Roligt tempo

## UGE 14

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Nu er din nedtræning begyndt, så din krop kan aflastes og genopbygge sig selv før løbsdagen.
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	22 km	Roligt tempo

## UGE 16

Dag	Distance	Noter
Mandag	5 km	
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	14 km	Roligt tempo

## UGE 17

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Brug de sidste to uger på at få slappet af. Selvom antallet af kilometer går ned, skal du holde samme fart / intensitet i dine træninger.
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	5 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	
Søndag	12 km	Roligt tempo

## UGE 18

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	5 km	
Fredag		
Lørdag	5 km	Løsn benene op med en shake-out på maks. 5 km
Søndag	42,195 km	Hav et fantastisk Copenhagen Marathon '23!