

18 ugers træningsplan mod CPH Marathon 2023

Øvet

Her starter din rejse mod dit Copenhagen Marathon!

Dit udgangspunkt

Dette program er for dig, der måske allerede har et eller flere maratons eller halvmaratons på CV'et, er ambitiøs med dit løb og klar til at investere tid og kræfter i det. Dine træningsture er på 15 km eller derover, og du løber op til 5 gange om ugen.

Din træning

Du vil i løbet af de kommende 18 uger træne 5 gange om ugen med et mål om at blive bedre og hurtigere på maratondistancen. Du er en rutineret og motiveret langdistanceløber, og derfor vil det være naturligt for dig at sætte dig et tidsmål, og måske et ambitiøst et af slagsen, evt. omkring 3 - 3,5 timer. Når man træner til et maraton, er en stor træningsmængde i langsomt tempo stadig nøglen til succes. Du har en rigtig god grundform og kan derfor holde til at løbe mange kilometer. Men på dit niveau skal du nu også lægge kræfter i tempoture og intervaller, som arbejder med din hurtighed, så du både bliver mere udholdende samtidig med, at du øger din topfart.

Din målsætning

Du er sikkert motiveret for at løbe hurtigere og måske gå efter en personlig rekord. Du har en god fornemmelse for dit løbetempo og for hvad, du er i stand til. Din opgave bliver at mærke efter og løbende tilpasse dine tempi og intervaller, så du udvikler dig uden at blive skadet.

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, når du har et mål om at forbedre dig og blive hurtigere. Tempoture er ikke en øvelse i at løbe hurtigt, men en øvelse i at finde og træne dit maratonpace. Med din erfaring ved du måske allerede, hvilket tempo du skal løbe dine tempoture i, men ellers bliver øvelsen for dig at ramme det rigtige tempo lige fra starten, så du ikke løber for hurtigt. Tempoet skal være hurtigere end dine rolige ture, men du skal føle, at du ville kunne fortsætte i dette tempo, hvis du havde lyst til det. Tempoet skal gerne komme til at sidde på ryggraden, så du selv uden dit GPS-ur kan ramme det ret præcist.

Intervaller

Hvis du gerne vil rykke dig og ikke allerede løber intervaller, så er det her, du kan sætte ind, når du har fået en god rytme med dine tempoture. Du kan med fordel lægge intervallerne om tirsdagen, mens torsdagen er til tempoture. Tempoet skal ikke være højt, men det skal være hurtigere end dit maratontempo. Hvis du har løbet konkurrencer før, skal tempoet være tættere på dit halvmaratontempo end på dit 10 kilometer konkurrencetempo. Som øvet løber kan du f.eks. starte med 4 x 1 km med 1 minuts pause. To måneder frem kan målet være at løbe 4 x 1,5 km eller 3 x 2 km med 1 minuts pause. Efterhånden som din form forbedrer sig, og du får mere erfaring, vil du blive bedre til at vurdere dit tempo og kan tilpasse dine intervaller.

Find dit program på næste side



UGE 1

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	16 km	Roligt tempo

UGE 2

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	18 km	Roligt tempo

UGE 3

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	Nu kan du begynde intervaller, hvis du har lyst. Tirsdage vil være en god dag til dette.
Onsdag		
Torsdag	10 km	Nu begynder dine tempoture. Torsdag er en god dag til tempoture.
Fredag		
Lørdag	12 km	
Søndag	19 km	Roligt tempo

UGE 4

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Lad fortsat mandag være en rolig dag efter din lange søndagstur.
Tirsdag	7 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	12 km	Lad dine lørdage være i roligt tempo, så du er klar til søndagens lange tur.
Søndag	20 km	Roligt tempo

UGE 5

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	21 km	Roligt tempo

UGE 7

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	15 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	23 km	Roligt tempo

UGE 6

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	8 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	22 km	Roligt tempo

UGE 8

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	15 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	24 km	Roligt tempo

UGE 9

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	7-8 km	
Søndag	21,1 km	Nike Spring Run testløb

UGE 11

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	10 km	
Onsdag		
Torsdag	14 km	Denne og næste uge løber du dine længste tempore på 14 km inden CPH Marathon.
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	26 km	Roligt tempo

UGE 10

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	10 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	26 km	Roligt tempo

UGE 12

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	10 km	
Onsdag		
Torsdag	14 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	27 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	12 km	
Onsdag		
Torsdag	14 km	
Fredag		
Lørdag	7 km	
Søndag	30 km	

w

UGE 15

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	8 km	
Søndag	22 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	9 km	
Onsdag		
Torsdag	12 km	
Fredag		
Lørdag	10 km	
Søndag	24 km	

UGE 16

Dag	Distance	Noter
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	7 km	
Søndag	15 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	9 km	
Onsdag		
Torsdag	10 km	
Fredag		
Lørdag	7 km	
Søndag	15 km	Roligt tempo

UGE 18

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag	9 km	
Onsdag		
Torsdag	5 km	
Fredag		
Lørdag	7-8 km	Løsn benene op med en shake-out inden i morgen
Søndag	42,195 km	Hav et fantastisk Copenhagen Marathon '23!