

# 18 ugers træningsplan mod CPH Marathon 2024

## Begynder

Her starter din rejse mod dit allerførste Copenhagen Marathon!

### Dit udgangspunkt

Dette program er for dig, der aldrig har løbet et maraton før. Programmet passer til dig, hvis dine nuværende løbeture er på maks. 10 km, og du løbetræner maks. 2-3 gange i ugen.

### Din træning

I løbet af de kommende 18 uger vil dit fokus være på langsomt og sikkert at øge dit kilometerantal fordelt på tre ugentlige træninger. Der vil være uger, hvor du bygger kilometer på efterfulgt af en periode med stabilitet, inden du igen bygger mængde på. Din hurtighed vil til gengæld kun forbedres minimalt. Du skal selvfølgelig gradvist finde ud af hvilket tempo, du skal løbe dine forskellige træningspas og dit maraton i, men det er det lange seje træk, det handler om, når du skal blive klar til et maraton. Du skal vænne din krop til at løbe langt, og det er derfor den vedvarende indsats, udholdenheden og din evne til at løbe langt – ikke hurtigt – der skal få dig igennem.

Når du kommer til de lange træningsture over 20 km, skal du bruge dem på at øve dit væske- og energiindtag. Find også ud af hvilke løbesko og hvilket tøj, du kan lide, og hvilke rutiner i forhold til kost, søvn, toilet osv., der fungerer for dig. Et maraton er langt og kræver grundig forberedelse af en anden slags end ture på 10 - 20 km.

### Din målsætning

Din målsætning som begynder bør ikke være at komme under en bestemt tid. Gå efter at gennemføre løbet, disponere dine kræfter og få en god oplevelse.

## Dine træningspas

### Rolige ture

Rolige ture er den vigtigste hovedingrediens i enhver maratontæningsplan, uanset om du er begynder eller øvet. 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 lidt længere.

### Tempoture

Som begynder behøver du ikke at løbe tempoture, men har du lyst til lidt variation og udfordring, kan du godt lægge en tempotur ind i de uger, du føler for det. Tempoture er *ikke* en øvelse i at løbe stærkt, men i at finde det tempo, du skal løbe dit maraton i. Start med et par kilometers opvarmning og løb f.eks. 3-5 kilometer i et gradvist højere tempo, hvor du kunne have en samtale undervejs, men egentlig ikke har lyst til det. Slut af med nogle kilometer i dit rolige tempo, og giv dig selv mindst en dags ro, inden du løber igen.

### Intervaller

Har du mod på det, kan der også godt være plads til intervaller på en gang imellem. Intervaller forbedrer dog primært hurtigheden, så husk, at de er ikke nødvendige for at kunne gennemføre et maraton og slet ikke, når det er dit første maraton. Hvis du løber intervaller, skal du ikke gøre det mere end højst en gang om ugen. Hav fokus på antallet af minutter, ikke distancen. Start f.eks. med 4 x 2 minutter med 1 minuts pause imellem og arbejd dig op i antal minutter til f.eks. 5 x 5 minutter med 1 minuts pause imellem. Dit intervaltempo skal være lidt højere end på tempoturen, dvs. det tempo, du ville løbe maraton i, svarende til omkring 90 % af dit maksimale tempo.

Find dit program på næste side



### UGE 1

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

### UGE 2

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	6 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	9 km	Roligt tempo

### UGE 3

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	6 km	Hvis du har mod på det, kan du introducere tempoture. Torsdag vil være en god dag til dette.
Fredag		
Lørdag		
Søndag	10 km	Roligt tempo

### UGE 4

Dag	Distance	
Mandag	5 km	Lad fortsat mandagen være en rolig tur efter din lange søndagstur.
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	7 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	11 km	Roligt tempo

## UGE 5

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	7 km	Nu er du kommet godt i gang. Hvis du vil prøve kræfter med intervaller, kan du skifte tempoturen ud med et intervalpas en gang imellem.
Fredag		
Lørdag		
Søndag	12 km	Roligt tempo

## UGE 7

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	8 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	15 km	Roligt tempo

## UGE 6

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	8 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	14 km	Roligt tempo

## UGE 8

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	8 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	16 km	Roligt tempo

## UGE 9

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	5 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	10 km	Nike Spring Run testløb

## UGE 11

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	9 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	20 km	Roligt tempo

## UGE 10

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

## UGE 12

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	9 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	22 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		
Onsdag		
Torsdag	9 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	24 - 30 km	Roligt tempo

## UGE 15

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
Onsdag		
Torsdag	8 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	18 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		
Onsdag		
Torsdag	9 km	
Fredag		
Lørdag		
Søndag	20 km	Roligt tempo

## UGE 16

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

## UGE 18

Dag	Distance	
Mandag	5 km	
Tirsdag		
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 '24!