

Marathon træning: Guide til den optimale træningsplan



Marathon træning: Guide til den optimale træningsplan

Skrevet af Kim Petersen / [Rekordjagt](#)

Design og opsætning er udarbejdet af [Joy4design](#)



Marathon træning: Guide til den optimale træningsplan

Med denne komplette guide til avanceret marathon træning lærer du at træne efter de samme principper som nogle af verdens absolut bedste løbere.

Guiden er målrettet marathonløbere, der brænder efter at forbedre deres sluttider.

Løber du af andre grunde f.eks. sociale eller sundhedsmæssige, er det nok begrænset, hvad du vil få ud af denne guide.

Du får den nødvendige viden til at kunne lave uendelige varianter af dine egne marathon træningsprogrammer.

Du mister aldrig retning og fokus, fordi du arbejder ud fra en helt fast skabelon.

Til slut får du en 24 ugers marathon træningsplan.

Sådan kan du sammensætte alle de træningsmetoder du lærer i en hel marathon træningsplan.

Varighed af dit marathon træningsforløb

Det første du bør gøre, efter du har meldt dig til dit ønskede marathonløb, er at finde en kalender og tælle ugerne fra starten på din marathon træning og indtil marathonløbet.

Brug [kalendersiden](#), hvis du ikke selv har en kalender lige ved hånden.

Normalt anbefaler jeg en varighed af træningsforløbet på mellem 16-24 uger.

Hvis du har mindre tid end 16 uger, risikerer du enten at skulle forcere din træning med skader til følge eller ikke at nå din absolutte topform.

Du bliver også meget sårbar overfor sygdom, da du allerede har relativt få uger til at komme i god form.

Til gengæld er det min erfaring, at du ved træningsforløb længere end 24 uger risikerer at miste lidt af din motivation undervejs.

Specielt, hvis du ikke sætter dig nogle delmål.



Opbygning af din marathon træning

Efter du har fundet varigheden på dit træningsforløb, skal du i gang med at inddele din marathon træning i perioder – eller periodisere din træning som fagfolk vil sige.

Du skal ikke lade dig afskrække af de fine ord.

Når du opbygger din halvmarathon træning skal det ske efter de 4 grundlæggende træningsprincipper;

- Specificitet: Du bliver god til dét du træner
- Variation: Brug forskellige træningsmetoder til at øge din form
- Individualitet: Fokusér på de træningsmetoder, der gør dig god
- Progression: Udvikling af din marathon træning i takt med at din form forbedres

Du kan læse meget mere om de 4 grundlæggende principper her.

Ved at bruge en bestemt træningsmetodik, kan vi udarbejde en marathonplan, der indeholde alle [4 grundlæggende principper](#).

Der findes utallige træningsmetodikker eller træningsfilosofier.

Alle disse træningsfilosofier har deres fordele og ulemper.

Der findes således ikke én træningsfilosofi, der er bedre end alle de andre.

Den filosofi jeg har valgt at bruge, kaldes for **tragtfilosofien**.

Og hvorfor bruger jeg så denne metode?

Begrundelsen er ret enkel.

Uanset løberriveau har jeg fundet denne træningsfilosofi særdeles effektiv.

Træning efter tragtfilosofien giver altså først og fremmest resultater.

Men det er også en fremgangsmåde, der gør træningen ekstrem varierende og dermed motiverende at gennemføre.

Med tragtfilosofien får du også en filosofi, der kan tilpasses præcist dit behov og dine præferencer.

Du kan nemlig lægge hovedvægten, dér hvor du ønsker.



Forstå tragtfilosofien nu!

For at kunne løbe et godt marathonløb, skal du naturligvis kunne løbe alle 42.195km.

Og hvis du har ambitioner med dit marathonløb, skal du løbe hele distancen så hurtigt som muligt.

Du behøver altså at træne to komponenter: **Tempo og udholdenhed.**

Har du tempo men ingen udholdenhed, vil du ikke have nogle problemer med at holde tempoet – i 30 km.

Hvorefter du vil “møde muren” på de sidste 12 kilometer.

Har du udholdenhed men ingen tempo, vil du kunne løbe hele distancen i samme tempo – men i et langsomt tempo.

Har du intet mål om at løbe nye super tider, så er det selvsagt intet problem.

Vil du derimod gerne slå din personlig rekord eller sågar nå under en helt bestemt sluttid, må du inkludere tempo i din træning til marathon.

Fokus må altså være på;

Træningspas der er baseret på tempo og intensitet, og træningspas der fokuserer på udholdenhed og varighed.

Disse to yderpunkter sidder på hver sin side af tragten.

Et tempo træningspas til marathonløbere kan f.eks. være 8 x 1000m < 1½min pause > i 10km tempo.

Et udholdenhedstræningspas kan f.eks. være 32km let løb.

Men så let er det naturligvis ikke

Du kan ikke blot nøjes med at træne efter disse to yderpoler.

Ingen af de to nævnte træningspas er nemlig specielt specifikke i forhold til din målsætning, som jo er at kunne kombinere **både tempo og udholdenhed.**

Vi vil altså gerne have varighed på intervaller og tempo på den lange løbetur.



To mere specifikke træningspas kan altså hedde; 3-4 x 3000m < 2min pause > i halvmarathon tempo og 20km moderat løb.

De to yderpunkter smelter altså sammen, og vi bevæger os ned gennem tragten.

Til sidst skal de to punkter nå sammen i udmundingen.

På dette tidspunkt er træningen ekstrem specifik.

To meget specifikke træningspas kan hedde; 7 x 3km < 1km jog imellem > og 30km i planlagt halvmarathon tempo.

Læg mærke til, at vi ved at følge metoden, har brugt 3 ud af 4 grundlæggende principper.

Træningen bliver mere og mere specifik.

Progressionen skaber vi ved at øge varigheden på de intensive træningspas og tempoet på de længere træningsture.

Variationen skabes ved både at inkludere træningspas, der både indeholder **tempo** og varighed.

15 2/3 reglen

Brug denne regel til at afgøre om din træning er meget specifik.

Reglen siger, at tempoet i din marathon træning skal være +/- 15 sekunder pr.km fra dit planlagte marathon tempo og være mindst 2/3 af den fulde distance.

2/3 af marathon distancen er cirka 28 km.

Så hvis din målsætning er en halvmarathon på 3t30min, vil et meget specifikt træningspas hedde 28km @ cirka 5:00-5:15 min pr. km.

Bruger du pulsmåler, og har du ikke noget helt specifikt mål, vil du typisk kunne løbe et marathon 30-40 slag under din maxpuls.

Et meget specifikt træningspas for dig vil derfor være 28km @ 30-40 slag under maxpuls.

Har du hverken puls-ur eller gps-ur til din rådighed, er der naturligvis også en løsning på dette problem.

Her kan du bruge "snakketesten."

Du vil normalt kunne løbe et marathon ved en intensitet, hvor du godt kan snakke og end dog sige hele sætninger.



Men du vil føle at jo længere sætningen er, jo hårdere vil du skulle kæmpe for at snakke.

I dette tilfælde er et meget specifikt træningspas 28km i et tempo, hvor du kan sige hele sætninger.

Er disse sætninger lange begynder du at få besvær med at snakke uden at blive stakåndet.

De 4 faser i et marathon træningsforløb ser således ud;

- 1.fase – Som er de to yderpunkter
- 2.fase – Som er midterstykket i tragten
- 3.fase – Som er udmundingen
- 4.fase – Som er den specielle nedtrappingsfase

Nu er næste skridt at kende fordelingen mellem de fire faser – altså hvor lang tid hver enkelt fase må vare.

Varigheden på den enkelte fase er til dels bestemt af varigheden på hele træningsforløbet, men også af den form du er i, når du starter på forløbet.

Kommer du f.eks. tilbage efter en længerevarende pause, er det en god idé at forlænge 1.fase.

Herved sikrer du en rolig og jævn formopbygning, så du undgår opstartsskader. Fordelingen af de fire faser kan se således ud afhængig af den præcise varighed for træningsforløbet;

Se oversigt her;

- 16 uger: 2/6/5/3
- 17 uger: 2/6/6/3
- 18 uger: 3/6/6/3
- 19 uger: 3/7/6/3
- 20 uger: 3/8/6/3
- 21 uger: 3/9/6/3
- 22 uger: 3/10/6/3
- 23 uger: 4/10/6/3
- 24 uger: 4/11/6/3

For et træningsforløb der varer 20 uger, hedder sammensætningen;



3 ugers introfase, 8 ugers opbygningsfase, 6 ugers specifik træning, 3 ugers nedtræpning.

Vær opmærksom på at dette kun er en rammeplan.

Der kan opstå uforudsete ting undervejs, som f.eks. sygdom, småskavanker, ferie osv.

Dette gør, at træningsplanen kan blive forrykket.

Du bør derfor **ALTID** være fleksibel i din planlægning.

Find dit optimale løbetempo

Under hele træningsforløbet er det vigtigt at kunne styre træningsintensiteten i de forskellige træningspas.

Du kan styre intensiteten på flere forskellige måder.

Bruger du tragtilosofien bør du styre intensiteten efter din målsætning.

Når du kender denne fremgangsmåde rigtigt godt, kan du kombinere de to måder (mere herom senere).

Start med at finde en målsætning som du mener er nogenlunde realistisk for dig.

I dette eksempel bruger vi en løber med en målsætning, der hedder 3 timer og 30 minutter svarende til 5:00 min pr. km.

Du sætter nu 5:00 min pr. km til 100 % – altså dit marathon tempo.

Alle værdier over 100 % er lig et tempo hurtigere end 5:00 min pr.km, alle værdier under 100 % er lig et tempo langsommere end 5:00 min pr. km.

Nu laver vi så inddelingen, der kommer til at gå fra 80 % af ønsket marathontempo (MP) til 120 % af MP i et 5 % interval.

Udregning af dit træningstempo

For at udregne vores tempo bruger vi flg. formel:

Resulterende Tempo (RP) = MP*(2-P/100)

Dvs. hvis MP er 5:00 min pr. km, og du ønsker at løbe ved 90 % af 5:00 er regnestykket:
 $5:00(2-90/100) = 5:30$ min pr km.

Du kan også regne fra tid til procent, hvis du f.eks. skal finde af, hvad 5:25 svarer til i procent af dit marathontempo.



For at udregne ved hvilken procentdel af MP et givent tempo svarer til bruger vi flg. formel:

Procent = $100 \cdot (2 - \text{Aktuel hastighed} / \text{MP})$

Dvs. hvis dit tempo er 5:25, og du ønsker at finde ud af præcist ved hvilken procentdel af MP, du har løbet, så er regnestykket: $100 \cdot (2 - 5:25 / 5:00) = 92 \%$

De forskellige træningstempo kommer til at se således ud (for vores 3t30min marathonmand):

- 120 % af MP = 4:00
- 115 % af MP = 4:15
- 110 % af MP = 4:30
- 105 % af MP = 4:45
- 100 % af MP = 5:00
- 95 % af MP = 5:15
- 90 % af MP = 5:30
- 85 % af MP = 5:45
- 80 % af MP = 6:00

Skal du ind og "oversætte" [sekunder til decimaler](#) eller [omvendt](#) kan du bruge en onlineberegner (med mindre du kan det i hovedet!)

Vil du løbe efter dine pulsværdier, kan du brug følgende retningslinjer;

- 120 % af MP = Puls: 95-100 % af maxpuls / Meget hårdt
- 115 % af MP = Puls: 92-97 % af maxpuls / Meget hårdt
- 110 % af MP = Puls: 89-94 % af maxpuls / Hårdt
- 105 % af MP = Puls: 86-91 % af maxpuls / Hårdt
- 100 % af MP = Puls: 83-88 % af maxpuls / Jævnt
- 95 % af MP = Puls: 80-85 % af maxpuls / Let-Jævnt
- 90 % af MP = Puls: 77-82 % af maxpuls / Let
- 85 % af MP = Puls: 74-79 % af maxpuls / Let
- 80 % af MP = Puls: under 73 % af maxpuls / Meget let



Styring af træningsintensitet efter nuværende form

Ønsker du at styre din træningsintensitet via din nuværende form, kan du selvfølgelig også gøre dette.

Det kræver blot, at du "oversætter" procentsatser (% af MP) til et løbetempo du kan forholde dig til.

Er din nuværende form til en tid på 52:00min over 10km og 1:55 på halvmarathon, svarer 110 % af MP til 5:12min pr. km, og 105 % af MP til 5:27min pr. km.

Det kan være en fordel af bruge din nuværende form til at fastlægge din intensitet i starten af træningsforløbet, hvor du måske er i relativ dårlig form efter en pause.

Dette skal du gøre af to rasende vigtige grunde;

For det første fordi det giver utrolig dårlig moral ikke at kunne løbe de tider der står i marathonplanen.

Og for det andet, for at sikre at du ikke overbelaster din krop i opbygningsfasen, og derved render ind i en dum skade.

I løbet af opbygningsfasen og den specifikke fase kan du så skifte til udelukkende at basere din træningsintensitet på din målsætning.

Træningsmetoder i de fire faser

Kernen i al træningsplanlægning er naturligvis, hvordan vi får sat de enkelte træningsmetoder sammen i et sammenhængende marathonprogram.

Der findes utallige måder at gøre dette på, men de principper og træningspas, jeg bruger, ligger meget tæt op ad den oprindelige tragtfilosofi.

Da træningsfilosofien først og fremmest er blevet brugt på eliteløbere, har det været nødvendigt at tilpasse de forskellige træningspas.

Det er helt nødvendigt at gøre dette for at motionsløbere kan gennemføre de forskellige træningspas "med livet i behold".

Du skal igennem en masse spændende træningsmetoder i løbet af et marathon træningsforløb.

Alt fra lynhurtige bakkesprinter til lange langsomme ture, således at du bliver en komplet marathnløber.



Overordnet Plan

Periodisering		Træningspas			Antal Træningspas pr	Antal Km pr
Periode	Uger	Variationer	Tempo	Antal km	uge	uge
Intro fase	4	Kontinuerligt let løb Moderat steady state løb m. variationer Moderat progressivt løb Tempovariationer Korte intervaller (400-1000m)	under 80 % af MRP 80 % - 90 % af MRP 80 % - 100 % af MRP 80 % - 105 % af MRP over 110 % af MRP	Max 18km Max 12km Max 12km Max 6km Max 6km	4-5	50-70
Opbygnings fase	8	Kontinuerligt let løb Kontinuerligt langt løb Moderat steady state løb Moderat progressivt løb Steady state tempoløb Lange intervaller (3000-5000m) Mellem intervaller (1000-3000m) Korte intervaller (400-1000m)	under 80 % af MRP 80 % - 90 % af MRP 85 % - 90 % af MRP 85 % - 95 % af MRP 102 % - 107 % af MRP 102 % - 107 % af MRP 105 % - 110 % af MRP 110 % - 115 % af MRP	Max 18km Max 35km Max 18km Max 18km Max 12km Max 18km Max 12km Max 10km	4-5	70-90
Specifik fase	6	Kontinuerligt let løb Specifikt kontinuerligt langt løb Specifikt kontinuerligt løb Lange marathon intervaller (2000-6000m) Korte marathon intervaller (500-2000m) Specifik Marathon blok (2 x træning på 1 dag)	Under 80 % af MRP 95 % - 100 % af MRP 98 % - 102 % af MRP 98 % - 102 % af MRP 100 % - 105 % af MRP 90 % - 105 % af MRP	Max 18km Max 32km Max 25km Max 25km Max 18km Max 30km	4-5	70-90
Nedtræning	2				4-5	30-45

Overordnet marathonplan med træningspas. Nærmere omtale senere i indlægget

Se ovenstående billede for at få et overblik over, hvordan jeg normalt laver en overordnet planlægning af et marathontræningsforløb.

1.Fase - Introfasen

I løbet af de første 4-6 uger øger du stille og roligt din træningsmængde, så du når cirka 50-70 % af din maksimale træningsmængde under hele forløbet.

Dvs. har du planer om at løbe 80km som dit maksimale, bør du mindst nå de 40km i løbet af introfasen.

Stort set al din træning i denne indledende fase bør gå i et tempo, der ligger et godt stykke under dit planlagte marathontempo.

Træner du mere end 3 gange om ugen, kan den ene træningsdag indeholde lidt mere kvalitet end de øvrige dage.

Dette kan være i form af progressivt løb, nogle tempovariationer, bakkesprinter eller nogle korte lette intervaller for at få lidt fart i benene.

Du bør beregne den ene træningsdag til en lidt længere tur.



Du kan bygge din marathon træning op fra et start niveau på cirka 60min-70min op til 90min.

Starter du med 60min kan du bygge 10min på pr. uge, hvilket vil sige, at du efter 4 uger rammer de 90min.

Har du 2 uger ekstra til introtræningen, anbefaler jeg at holde de 90min, således at din krop når at vænne sig til den øgede træningsmængde, før du øger distancen igen i opbygningsfasen.

På de resterende dage holder du let til moderat tempo cirka 80-90 % af MP.

Deciderede restitutionsture under 80 % af MP bør ikke være nødvendige, da den øvrige marathon træning ikke må føles specielt hård!

Efter de 4-6 ugers introtræning skulle du gerne have opnået en god grundform uden nogle former for skader eller skavanker.

Du er nu klar til at gå igen med den "hårde træning"

Oversigt træningsmetoder til introfase

Træningspas	% af MP	Antal KM	Eksempler
Kontinuerligt let løb	Under 80% af MP	Max 18 km	40-60min let løb, 60-70min let løb, 80-90min let løb
Moderate steady state m. variationer	80-90% af MP	Max 12 km	40-60min moderat løb @ 80% inkl. 3 x 5min @ 90% < 2min jog >
Moderate progressivt løb	80-90% af MP	Max 12 km	40min progressivt løb (4x10min @ 80, 85, 90, 95 % af MP), 50min progressivt løb (2 x 25min @ 85 + 95 % af MP)
Tempovariationer	80-105 % af MP	Max 6 km	40-50min fartleg m 5-10 rey á 30sek-45sek, 60min let løb m. 4-5 x 2min ryk
Korte intervaller (400-1000m)	Over 110 % af MP	Max 6 km	8 x 500m @ 115 % af MP < 2min pause >, 4-6 x 800m @ 110 % af MP < 2½min pause >, 3-5 x 1000m @ 110 % af MP < 3min pause >
Bakkesprinter (100-200m)	Over 110% a MP	Max 2 km	12 x 100m bakkesprint (6-8 % hældning), 8 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning), 6 x 200m bakkesprint (4-6 % hældning)



2.Fase - Opbygningsfasen

Du går nu ind i den vigtigste af de fire faser.

En god opbygningsfase er fundamentet for et godt marathnløb.

I denne fase bygger du flere kilometer på din træning, således at du i løbet af de sidste 2-3 uger i denne fase rammer cirka 95 % af dit maksimale kilometer antal for træningsforløbet.

I opbygningsfasen arbejder vi med de forskellige elementer, der skal til for at blive en god marathnløber.

Vi kan indddele disse elementer i **kvantitet og kvalitet** for at gøre forståelsen nemmere.

Når vi arbejder over 100 % af MP arbejder vi med elementer, der først og fremmest påvirkes af intensitet i træningen dvs. muskelstyrke/ muskelpower, løbeøkonomi og kondition.

Arbejder vi under 100% af MP udvikler vi først og fremmest vores generelle udholdenhed og modstandsdygtighed.

Forskellen på udholdenhed og modstandsdygtighed

Udholdenhed kan defineres som evnen til at arbejde over så lang tid som muligt i et givent tempo f.eks. 12km/t.

Løber A har en større udholdenhed end løber B, hvis vedkommende kan holde længere tid ved 12km/t – alt andet lige.

Modstandsdygtighed er derimod evnen til at opretholde det højest mulige tempo over en given distance – i dette tilfælde marathndistancen.

En løber der kan holde 85 % af maxpuls over et helt marathon har en større modstandsdygtighed end en løber, der kun kan holde 95 % af maxpuls over et helt marathnløb.

Da et marathnløb og løb i almindelighed afgøres på en given distance, er modstandsdygtighed et mere relevant element.

Vi bruger dog vores generelle udholdenhed som det kvantitative fundament for udviklingen af vores modstandsdygtighed.



Størstedelen af din marathon træning bør foregå under 100 % af MP, fordi det først og fremmest er evnen til at opretholde det ønskede tempo over hele distancen, der begrænser præstationsevnen på et marathon.

Hvor stor en procentdel af din træning, der skal bestå af træning under/over MP, er altid et hedt debateme.

Min erfaring siger mig, at **højest 25 % af din træning i opbygningsfasen bør ligge over MP** for at undgå problemer med restitution og skader.

For de fleste marathonløbere vil det være passende at løbe mellem 10-15 % af al marathon træning over MP.

Ved at udvikle alle disse vigtige elementer på samme tid, hvad enten det er kvantitative eller kvalitative elementer, kan vi undgå "flaskehalse."

Altså enkelte delelementer, der bremser vores fremgang.
Et godt udgangspunkt i denne fase er at inddele dine træningsdage i "hård," "moderat" og "let."

Du bør **maksimalt have 2 hårde træningsdage** på en uge, 1-2 moderate og resten "lette."

Da langt de fleste maratonløbere – sandsynligvis også dig – træner mellem 3-5 gange om ugen, følger her en oversigt over, hvordan du bør løbe de resterende træningspas i denne periode.

- 3 x træning: Løb det tredje træningspas som en moderat tur på 50-60min i cirka 85-90 % af MP
- 4 x træning. Løb ét 50-60min moderat træningspas ved 85-90 % af MP, og én restitutionstur under 80% af MP
- 5 x træning. Løb ét 50-70min moderat træningspas ved 85-90 % af MP, og to restitutionsture under 80% af MP

Varigheden på din restitutionspas kan være mellem 40-60min.

Det vigtigste er dog, at du får restitueret på disse træningspas, så hold tempoet under 80 % af din MP.

Som et alternativ til den moderate tur, kan du løbe nogle progressive ture.



På dine progressive ture kan du vælge at starte ved cirka 80 % af MP og øge undervejs så du slutter af med 15-20min ved 90 % af MP.

Dit Tempotræningspas

Den ene hårde dag bør bestå af [intervaltræning](#) eller tempoløb over MP og med et maksimalt km antal på 12km.

F.eks. 6 x 2000m @ 107,5 % af MP eller 10-12km tempoløb @ 105 % af MP.

Jo mere intensiv træning, des mindre kilometer antal.

Løber du f.eks. 1000m intervaller @ 110 % af MP, skal du holde ved 6-8km for at undgå en for stor belastning.

Det vil være således, at du i starten af fasen gennemfører kortere mere intensive intervaller og færre km i højt tempo.

Hen imod slutningen af fasen øger du til gengæld dit antal kilometre i højt tempo.

Det betyder, at din intervaltræning bliver mere og mere specifik i forhold til din maratonmålsætning.

Et træningspas som f.eks. 6 x 1000m @ 110 % af MP i starten af opbygningsfasen kan blive til 10 x 1000m @ 107,5 % af MP eller 6 x 2000m @ 105 % af MP i løbet af fasen.

For at opnå større muskelstyrke og muskelpower bør du inkludere bakkesprinter 2-3 gange i løbet af opbygningsfasen.

Erstat almindelige intervaller med bakkesprinter, eller brug den moderate dag til bakkesprinter.

Er der ingen bakker i nærheden af din bopæl eller har du problemer med skader eller skavanker, må du undlade at træne på bakker.

Her kan du erstatte med nogle korte ryk á 20-40 sekunder i stedet, eller hvis du ved, at din krop ikke kan tåle de heftige sprinter, helt undlade dem.

Når du træner bakkesprinter er kvalitet et nøgleord, nøjes gerne med 4-6 sprinter til at starte med og øg langsomt undervejs, hvis du føler at benene kan klare det.

Du kan [læse mere om bakketræning](#) her.



Oversigt træningsmetoder til opbygningsfase (kvalitet)

Træningspas	% af MP	Antal KM	Eksempler
Steady state tempoløb	102-107 % af MP	Max 12 km	5-6km tempoløb @ 107 % af MP, 7-8km tempoløb @ 105-107 % af MP, 10-12km tempoløb @ 102-105 % af MP
Lange intervaller (3000-5000m)	102-107 % af MP	Max 18 km	5 x 3km @ 105 % af MP < 1km jog >, 4 x 4km @ 102-104 % af MP < 1km jog >, 3 x 5km @ 102-104 % af MP < 1km jog >
Mellem intervaller (1000-3000m)	105-110 % af MP	Max 12 km	10 x 1000m @ 110 % af MP < 1½min pause >, 5 x 1500m @ 107,5 % af MP < 2min pause >, 5 x 2000m @ 105 % af MP < 3min pause >, 3-4 x 3000m @ 105 % af MP < 3min pause >
Korte intervaller (400m-1000m)	105-110 % af MP	Max 10 km	20-25 x 400m @ 110 % af MP, 12-15 x 500m @ 110% af MP < 1min pause >, 6-8 x 1000m @ 110 % af MP < 1½min pause >
Bakkesprinter (100-200m)	over 110 % af MP	Max 2 km	12 x 100m bakkesprint (6-8 % hældning), 8 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning), 6 x 200m bakkesprint (4-6 % hældning)

Dit udholdenhedstræningspas

Den anden hårde dag bør bestå af en [lang løbetur](#) på op til 35km.

Løber du på tid løber du maksimalt 3 timers løb, der langsomt bygges op igennem fasen fra cirka 90 minutter.

Tempoet skal ligge mellem 80-90 % af MP.

Du kan løbe den lange løbetur progressivt.

Dvs. du kan starte ved 80 % af MP, og øge undervejs så du slutter af ved 90 %.

For eksempel kan du løbe en 2 timers tur således;

60min @ 80 % af MP, 30min @ 85 % af MP, 30min @ 90 % af MP.

Som en mere intensiv variation af den lange tur, kan du løbe lange intervaller på 3000m-5000m i et tempo en anelse højere end MP.

I løbet af de første 4 uger kan du bygge flere km på træningen, mens du i løbet af de sidste 4 uger kan fokusere mere på at få noget intensitet ind i træningen.

Dvs. du kan bygge op til f.eks. 25km ved 80-85% af MP.



Derefter kan du langsomt bygge mere intensitet ind i træningen, så du i løbet af de sidste 4 uger øger tempoet i den lange tur til 85-90 % af MP.

Vi bevæger os altså ind mod MP på den lange tur.

Har du brug for afveksling og mere intensitet i forhold til den lange tur, kan du inkludere marathon intervallerne 1-2 gange i løbet af opbygningsfasen.

Oversigt træningsmetoder til opbygningsfase (kvantitet)

Træningspas	% af MP	Antal KM	Eksempler
Kontinuerligt let løb	under 80 % af MP	Max 18 km	40-50min let løb, 50-60min let løb, 60-70min let løb
Kontinuerligt langt løb	80-90 % af MP	Max 35 km	20km @ 90 % af MP, 25km @ 85 % af MP, 35km @ 80 % af MP
Moderat steady state løb	85-90 % af MP	Max 18 km	40-50min moderat løb @ 90 % af MP, 50-60min moderat løb @ 90 % af MP, 60-70min @ 85 % af MP
Moderat progressivt løb	85-95 % af MP	Max 18 km	50min progressivt løb (2 x 25min @ 85 + 95 % af MP), 60min progressivt løb (3 x 20min @ 85, 90, 95 % af MP), 80min progressivt løb (4 x 20min @ 85, 87,5, 90, 92,5 % af MP)

Når du er færdig med opbygningsfasen, bør du allerede være i så god form, at du er meget tæt på din nuværende personlige rekord.

Du skal bruge den specifikke fase til at lægge ovenpå, så du står på startstregen i dit livs bedste form.

3.Fase - Den specifikke fase

Efter opbygningsfasen følger den specifikke fase.

Har du gjort dit forarbejde godt i opbygningsfasen, vil du mærke, at du kan holde tempoangivelserne i den specifikke fase, selvom dine hårde træningspas er af længere varighed.

I denne fase når du dit maksimale km antal på en uge under din marathon træning.

Samtidig med at, du løber dine mest marathonspecifikke træningspas i denne periode.

Nøgleordet i denne fase er altså at træne specifikt med henblik på det tempo du skal holde over marathondistancen.

Dvs. tempoet i dine to hårde træningspas ligger mellem 95-105 % af dit MP.



Ligesom i opbygningsfasen består den specifikke fase af kvalitative (100-105 % af MP) – og kvantitative træningspas (95-100 % af MP).

I den specifikke fase kan du maksimalt have **to hårde træningspas**.

Et kvalitativt pas (normalt intervaller eller tempoløb) og et kvantitativt pas (normalt den lange tur).

Resten af dine træningsdage bør være let til moderat træning ved 80-90 % af MP for at sikre, at du er helt frisk til de to hårde træningspas.

Det er nemlig essentielt, at du kan holde tempoet i din marathon træning, således at du vænner din krop og hjerne til at løbe lige omkring dit ønskede marathontempo.

Dit specifikke udholdenhedstræningspas

Den ene hårde træningsdag bruger du på varianter af den lange løbetur.

I den specifikke fase løbes den lange tur med mere tempo, hvilket også kræver mere af din restitution.

Netop derfor er det vigtigt at pointere, at du ikke hver eneste uge bør løbe +25km ture i et tempo lige omkring marathontempo.

For at sikre god restitution vil jeg anbefale, at du maksimalt gennemfører 2 hårde lange træningspas over 25km ved dit marathontempo - afsluttende med **28-32km @ 98-100 % af MP cirka 4-5 uger før dit marathon**.

Kan du holde dit planlagte marathontempo mindst 32 km 4-5 uger før dit hovedmål, er der en god chance for, at du kan opnå din målsætning efter en nedtrappingsfase.

Brug de resterende uger på at løbe nogle lange lettere ture i let til moderat tempo. Intensiteten bør være maksimalt 95 % af marathontempo.

Et super effektivt alternativ til den lange tur

Du kan supplere den lange tur med de såkaldte marathon intervaller.

Ved at løbe disse intervaller, kan du få ekstremt mange kilometre i et tempo der er en anelse højere end dit planlagte marathontempo.

Ved at løbe lange intervaller i et højere tempo end planlagt MP, vænner du din krop til at løbe i lang tid ved en belastning, der er højere end MP.



Formålet er simpelt;

At gøre dit planlagte marathontempo komfortabelt for din krop at håndtere.
Brug marathon intervallerne 1-2 gange i den specifikke fase.

6 ugers specifik marathon træning kan altså se således ud;

- 2 uger med en kontinuerlig lang tur, der topper ved 28-32km.
- 2 uger med en lang rolig tur, der topper ved 2½-3 timer.
- 1 uge med marathon specifikke intervaller – i alt mellem 20-25km i højt tempo.

Jo lettere du har ved at restituere, jo flere hårdere træningspas kan du lægge ind i den specifikke fase.

Oversigt træningsmetoder til specifik fase (Kvantitet)

Træningspas	% af MP	Antal KM	Eksempler
Kontinuerligt let løb	under 80 % af MP	Max 18 km	40-50min let løb, 50-60min let løb, 60-70min let løb
Specifikt kontinuerligt langt løb	95-100 % af MP	Max 32 km	25km @ MP, 30km @ 97,5 % af MP, 32km @ 95 % af MP
Specifikt kontinuerligt løb	98-102 % af MP	Max 25 km	15km @ 102,5 % af MP, 18km @ MP, 21km @ MP,
Lange marathon intervaller (2000-6000m)	98-102 % af MP	Max 25 km	8 x 2000m @ 102,5 % af MP < 1km jog >, 7 x 3000m @ MP < 1km jog >, 6 x 4000m @ MP < 1km jog >, 5 x 5000m @ 97,5 % af MP < 1km jog >, 4 x 6000m @ 97,5 % af MP < 1km jog >

Dit specifikke tempotræningspas

Den anden hårde træningsdag kan bestå af et kvalitativt træningspas mellem 100-105 % af MP.

For ikke at miste din muskelpower og samtidig få en træningseffekt på dine hurtige fibertyper, kan du også inkludere nogle bakkesprinter.

Bakkesprinterne bør i denne fase løbes for fuldt tempo for at få en effekt.

Vær dog opmærksom på at bakkesprinter, kan være hårde ved dine ben, så har du tendens til skader, så lad undlad bakkesprinterne.

Størstedelen af dine kvalitetspas bør du løbe som "lange" intervaller dvs. intervaller fra 2000m-6000m, da de er mere specifikke i forhold til kortere intervaller.

Du kan bruge 500m-2000m intervaller, hvis du ønsker et relativt let kvalitetspas i denne fase.



Dette kan være nødvendigt, hvis du i en periode har brug for knap så hård marathon træning, men hvor du stadigvæk kan få noget kvalitet ind.

For marathonløberen, er dette træningspas knap så vigtigt som det specifikke udholdenhedstræningspas.

Oversigt træningsmetoder til specifik fase (Kvalitet)

Træningspas	% af MP	Antal KM	Eksempler
Korte marathon intervaller (500-2000m)	100-105 % af MP	Max 18 km	20 x 500m @ 105 % af MP < 45sek jog >, 12-15 x 1000m @ 102,5 % af MP < 1min jog >, 8 x 2000m @ 102,5 % af MP < 2min jog >
Specifik marathon blok (2 x træning på én dag)	90-105 % af MP	Max 30 km	90min moderat @ 90 % af MP + 6 x 1000m @ 105 % af MP < 1min jog >, 15km tempo @ 102,5 % af MP + 6 x 2000m @ 97,5-102,5 % af MP < 2min jog >
Bakkesprinter	Over 110 % af MP	Max 2 km	12 x 100m bakkesprint (6-8 % hældning), 8 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning), 6 x 200m bakkesprint (4-6 % hældning)

Vær i denne fase ikke bange for at springe en hård dag over, hvis du er træt.

Jeg anbefaler at gøre ugeplanen i den specifikke fase meget fleksibel.

Du godt kan have dage, hvor du allerede fra start mærker, at benene er tunge, og du derfor ikke kan holde planlagt tempo.

Spring da den hårde dag over og løb en restitutionstur i stedet, vent til næste dag eller dagen efter med at løbe dit hårde træningspas.

Det kan skubbe din træningsplan, men vær mentalt klar på, at dette er helt i orden.

Hav ikke dårlig samvittighed fordi du har sprunget en vigtig træning over!

4.Fase - Nedtrappingsfasen

For at blive helt frisk efter nogle hårde træningsuger, har du brug for en nedtrappingsfase.

At få den helt rigtige nedtrapping, så du er 100 % frisk på dagen, samtidig med at du ikke har mistet din gode form, er lidt af en gåde.

Selv eliteløbere og deres trænere rammer til tider forkert, når det handler om nedtrappingen, så det er et emne omgivet af stor usikkerhed.



Selvom der findes nogle holdepunkter i forhold til nedtrapningen ([se bl.a. mit indlæg om nedtrapning til marathon](#)), kan der være store individuelle forskelle.

Det bedste du kan gøre er at holde fast i en model, du før har haft succes med.

Har du endnu ikke fundet en model eller gerne vil have ny inspiration til din nedtrapning kan du bruge flg. model.

Model for 3 ugers nedtrapning til marathon

Du bør trappe din træning ned senest 3 uger før dit marathonløb for at din krop kan nå at blive helt frisk.

Du kan trappe ned efter følgende plan;

Uge 3:

- 1) 3-4 x 2000m @ 105 % af MP < 2min jog >
- 2) 18-22km lang tur @ 90-95 % af MP

Resten af dagene 30-50min let til moderat løb @ 80-90 % af MP.

Uge 2:

- 1) 4-5 x 1000m @ 105 % af MP < 1½min jog >
- 2) 12-15km lang tur @ 90-95 % af MP

Resten af dagene 20-40min let til moderat løb @ 80-90 % af MP

Uge 1:

- 1) 5-8 x 500m @ 100 % af MP < 1min jog >
- 2) 3-4 x 500m @ 100 % af MP < 1min jog >
- 3) Marathonløb 42.195km

Resten af dagene 15-30min let til moderat løb @ 80-90 % af MP.



Strategien bag denne nedtrappingsmodel er, at reducere træningsmængden kraftigt fra det maksimale km antal i den specifikke fase.

Men vi bibeholder god intensitet i træningen, således at vi undgår at kroppen “lukker ned”. Det er ekstremt vigtigt at du løber dine intervaller i nedtrappingsfasen med overskud.

Formålet er at vedligeholde – og ikke bygge op!

Hav altid godt med overskud på dine intervaller i nedtrappingsfasen.

Kan du f.eks. løbe 3-4 x 2000m @ 107,5 % af MP, skal du i nedtrappingsfasen løbe ved 102,5-105 % for at have overskud.



24 ugers marathon træningsplan

Da det kan være en anelse svært at finde overblik i strategien ved blot at se på de enkelte perioder i programmet, får du en samlet 24 ugers marathon træningsplan.

Uge	Træningspas #1	Træningspas #2
1	40min moderat løb @ 90 % af MP	60min let løb @ 80-85 % af MP
2	40min progressivt løb @ 85-90 % af MP	70min let løb @ 80-85 % af MP
3	40-50min fartleg m 5-10 ryk á 30sek-45sek	80min let løb @ 80-85 % af MP
4	50min moderat løb @ 90 % af MP	90min let løb @ 80-85 % af MP
5	50min progressivt løb @ 85-90 % af MP	90min let løb @ 80-85 % af MP
6	60min let løb m. 4-5 x 2min ryk	90min let løb @ 80-85 % af MP
7	10-12 x 500m @ 110% af MP < 1min pause >	100min let løb @ 80-85 % af MP
8	8 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning)	110min let løb @ 80-85 % af MP
9	6-8 x 1000m @ 110 % af MP < 1½min pause >	120min let løb @ 80-85 % af MP
10	5-6km tempoløb @ 107 % af MP	120min let løb @ 80-85 % af MP
11	10 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning)	120-150min let løb @ 85-87,5 % af MP
12	4-5 x 2000m @ 105 % af MP < 3min pause >	120-150min let løb @ 85-87,5 % af MP
13	8-10 x 1000m @ 110 % af MP < 1½min pause >	105-120min let løb @ 85-90 % af MP, sidste 30min @ MP
14	10-12km tempoløb @ 102,5-105 % af MP	105-120min let løb @ 85-90 % af MP, sidste 30min @ MP
15	12 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning)	6 x 2000m @ 102,5-105 % af MP < 1km jog >
16	12-15 x 1000m @ 102,5-105 % af MP < 1min jog >	18-21km @ MP, sidste 3km @ 102,5 % af MP
17	3 x 5000m @ 97,5 % af MP <1km jog>	120-150min moderat løb @ 92,5-95 % af MP, sidste 30min @ MP
18	12 x 150m bakkesprint (4-6 % hældning)	7 x 3000m @ MP < 1km jog >
19	5-6 x 2000m @ 97,5-102,5 % af MP < 1min jog >	25-28km @ MP, sidste 3km @ 102,5 % af MP
20	15km moderat løb @ 95-97,5 % af MP	70-90min moderat løb @ 90-95 % af MP
21	3-4 x 3000m @ 102,5-105 % af MP < 3min jog >	70-90min moderat løb @ 90-95 % af MP
22	3-4 x 2000m @ 102,5-105 % af MP < 2min jog >	60-80min moderat løb @ 90-95 % af MP
23	4-5 x 1000m @ 105 % af MP < 1½min jog >	50-70min moderat løb @ 90-95 % af MP
24	6-8 x 500m @ MP < 1½min pause >	3-4 x 500m @ 100 % af MP



Kommentar til marathon træningsplanen

Denne marathon træningsplan kan benyttes af alle marathonløbere, der har 2-3 års marathon træning i bagagen.

Programmet er hårdt, men de allerhårdste træningspas er dog taget ud for at flest mulige marathonløbere kan gennemføre træningsplanen.

Foruden de to hårde træningspas, må du supplere op med moderate og progressive træningspas ved 85-95 % af MP på "medium dagen."

Jeg anbefaler, at resten af din marathon træning består af let løb ved cirka 80 % af MP.

Læg de hårde træningspas med 2-3 dages mellem rum f.eks. tirsdag-lørdag eller onsdag-lørdag.

Du kan deltage i 10k eller halvmarathonløb som en del af din marathon træning – specielt gennem opbygningsfasen og den specifikke fase.

Brug f.eks. 5k og 10k løb i opbygningsfasen og halvmarathonløb i den specifikke fase.

Undgå deltagelse i alt for mange løb, da det kan gå ud over kontinuiteten i din marathon træning.

3-4 motionsløb i løbet af dit træningsforløb bør være maksimum.

Har du mulighed for at deltage i fællestræninger rundt omkring bl.a. [Sparta marathon træning](#) i København eller [HCA marathon træning i Odense](#) kan du gøre dette.

Det er altid lettere at løbe de lange løbeture i selskab med andre marathon løbere, sørg blot for at finde dit rigtige træningstempo jvf. dette blogindlæg.

God fornøjelse med din marathon træning :-)

