

Kalenderu ge	Træningsu ge	Dag	km	min		
5	1	Tirsdag	2		Opvarmning	
			5		Progressiv	Snedig opfindelse. Du starter helt roligt ud for herefter at øge tempoet for hver kilometer, så det er hårdt fra km. 3-4.
		Torsdag	1		Afjog	
			5		Jævnt moderat, hårdt tempo.	Du må gerne mærke hjerte og åndedræt, men du skal komme igennem med godt overskud
Lørdag	7		Roligt	Gerne i kuperet terræn.		
6	2	Tirsdag		15	Opvarmning	
				8x1	Fartleg. Jog 1'	Tempoet skal være højere end normalt løbeturtempo, men ikke max. Disponer kræfterne, uden at være knust på de sidste 3 løb.
		Torsdag		10	Afjog	
			5		Roligt	
Lørdag	8		Roligt	Start roligt ud. Er der overskud kan du trykke gradvist mere på speederen over de sidste 4 km		
7	3	Tirsdag		15	Opvarmning	
				5x2	Fartleg. Jog 2'	
		Torsdag		10	Afjog	
			6		Roligt	
Lørdag	10		Roligt	Tempo efter humør og overskud		
8	4	Tirsdag		15	Opvarmning	
			4x1		Interval. 3' pause	En klassisk omgang interval, der booster din kondition. Tidløs inderholdning - men noter alligevel gerne dine intervaller.
		Torsdag		10	Afjog	
			8		Opvarmning	
Lørdag	10		Roligt			
9	5	Tirsdag		15	Opvarmning	
				5-4-3-2-1	Fartleg. 2' jog	Minsanten endnu en omgang hvor der lægges ud i godt tempo, men ikke bedre end at tempoet kan øges for hvert løb, så de sidste 2 intervaller er hårde.
		Torsdag		10	afjog	
			6		Roligt	
Lørdag	8		Roligt med 8x1' temporyk	Løb efter forholdene, så du f.eks. løber hurtigt til en bakketop, til en postkasse, efter en hund eller hvad du finder motiverende.		
10	6	Tirsdag		2	Opvarmning	
				2x10	Tempoløb pause 3'	Godt tempo derudaf som belønnes med 3 min pause. Løb tilbage af samme strækning og se om du kan nå længere på de 10 min. Gem resultatet - du skal bruge det senere i forløbet.
		Torsdag		15	Afjog	
			7		Roligt	
Lørdag	10		Roligt			

Du går ind i denne periode med et rigtigt godt fundament, skabt gennem den første træningsperiode. Du har fundet ind i en stærk træningsrytme, og fået arbejdet med variationen og Fokus er stadig i meget høj grad på kondinuitet i træningen, altså de 3 ugentlige træningsgange. Som du muligvis allerede har gruplet over øges den samlede træningsbelastning nu med flere Er der tid og overskud til mere kan du supplere træningen med en ½ - 1 times alternativ kredsløbstræning (cykling/svømning el.lign.) Træn for alt i verden ikke mere end angivet for lige at

11	7	Tirsdag	2		Opvarmning		
			8x0,5		Interval. Jog skiftevis 1' og 2'	Jævnt højt tempo. Prøv at løbe hurtigst på de sidste intervaller	
		Torsdag		2		Afjog	
			7		Roligt		
		Lørdag		2		Opvarmning	
				3		Tempo	hurtig
				1		Roligt	
				2		Tempo	hurtigere
	1			Roligt			
	1			Tempo	hurtigst		
12	8	Tirsdag		2	Opvarmning		
				1	Tempo		
				1	Roligt		
				1	Tempo		
				1	Roligt		
				1	Tempo		
		Torsdag		8		MT	Marathon målsætningstempo
			Lørdag	14		MT	Hvis du kan holde marathon målsætningstempo vil det være rigtigt godt
13	9	Tirsdag		2	Opvarmning		
				2	MT		
				2	Tempo		
				2	Afjog		
		Torsdag		7		Roligt	
			Lørdag	10		Testløb	Første delmål, og et glimrende skridt på vejen mod marathon. Sørg for at forberede dig til dette løbmht. Nattesøvn, morgenmad og drikke, som du har tænkt dig at gøre til marathon.

14	10	Tirsdag		15	Opvarmning		
				1-2-3-4-3-2-1	Fartleg. 2' jog	Dejlig omgang pyramidefartleg. Hvert interval skal følles lige hårdt. Tilpas tempo efter varighed. Hårdt, men ikke udmattende, og tilpas efter kroppens tilstand. Fokus på rytmisk og afslappet løbestil - også når du bliver træt.	
		Torsdag	8		10	Afjog	
						Roligt	Helt rolig dag der skal forberede dig fysisk og mentalt til næste hårde træningsperiode.
		Lørdag	1			Opvarmning	
			4			MT	
			1			Roligt	
			4			MT minus 5-10 sek./km	
1				Roligt			
3				MT minus 10-20 sek./km			
		2		Afjog			
15	11	Tirsdag		2	Opvarmning		
				4x1	Interval. Jog 2'		
		Torsdag	1			Afjog	
			10			MT	
Lørdag	14			MT			
	4			Tempo	Prøv at løbe under MT. Forbered dig som til marathon.		
16	12	Tirsdag		15	Opvarmning		
					2x10	Tempoløb pause 3'	Samme rute som i uge 3. Godt tempo derudaf som belønnes med 3 min pause. Løb tilbage af samme strækning og se om du kan nå længere på de 10 min. Du skal gerne løbere længere end sidst.
		Torsdag	8		10	Afjog	
						MT	
Lørdag	21,0975			MT	Hvis du skal give den gas i dag skal du varme en smule op, eller brug de første par km. Til at få gang i herlighederne. Kan du holde MT eller måske endda en smule hurtigere, er det rigtig godt. Det vigtigste er at have et jævnt godt flow hele vejen igennem. Forbered dig som til marathon. BT-1/2marathon		
17	13	Tirsdag	2		Opvarmning		
			3		Tempo		
			1		Roligt		
			3		Tempo		
			1		Afjog.		
		Torsdag	6			Ren hyggetur	
		Lørdag	15-18			Humørtur	Afpas efter tid, overskud og motivation. Indlæg gerne lidt bakketræning eller temposkift, hvis du føler for det.
<p>Så skal rutinen mobiliseres og den perfekte marathonform køres i stilling! Der er nu 6 uger til det store slag slak slæes, og du bliver selvfølgelig HELT klar. Det vælter dig forhåbentligt ikke ned af stolen, at træningen nu bliver meget marathonspecifik. De lange ture peaker 3 uger før det store mål, hvorefter træningen gradvist trappes ned, så du er helt og aldeles på toppen når de 42 km skal forceres.</p> <p>De lange ture er belastende for bentøjet, så det er som udgangspunkt yderst anbefalelsesværdigt at holde 2 fridage de efter lange ture hvis det er muligt. Det giver det største udbytte og den mindste skadesrisiko. Du må stadig gerne supplere med alternativt kredsløbstræning de første 3 uger efter tid, motivation og ikke mindst overskud. De sidste 3 uger bør du ikke lave andet end det angivne - rent træningsmæssigt i hvert fald.</p> <p>I denne afsluttende fase finder du en stor del løb i målsætningstempo. Det er nu kroppen skal tunes ind på at løbe jævnt og afslappet i det ønskede tempo, med minimal energiforbrug. Følles det let at løbe MT er det jo bare herligt, så er der mere energi til at give den gas på den intensive træning. Du må IKKE under nogen omstændigheder lægge for hårdt ud på marathontløbet, så brug træningen til at vænne dig til dette faktisk ret svære aspekt af den optimale marathontpræstation.</p> <p>Det er intet ringere end en dødsynd at træne hårdere eller længere end angivet, for lige at (ind)hente det sidste formkick. Overtræner du i denne periode får det lige præcis den modsatte effekt; du vil ikke stå med optimalt opladede batterier og ikke være fuldstændigt klar til de 42 km når startskuddet lyder. I værste fald kommer du slet ikke til at stå på startstregen. Tag ingen chancer! Stol på planen, så får du en fantastisk oplevelse.</p>							
18	14	Tirsdag	9		Progrssivt løb	Tempoet øges gradvist, så det ligger på MT, og herefter langsomt øges. Pulsen skal op.	
			1		Afjog		
		Torsdag	8			MT	
		Lørdag	1			Opvarmning	
			6			5 MT + 1 km roligt	
6				5 MT + 1 km roligt	MT minus 10 sek.		
		5		4 MT+ 1 km roligt	MT minus 15 sek.		
		5		4 MT+ 1 km roligt	MT minus 20 sek.		
19	15	Tirsdag		15	Opvarmning		
				15-10-5. 3' pause	Interval		
		Torsdag	8		10	Afjog	
Lørdag	15			MT + Tempo	Skittevis 3 km MT og 3 km Tempo		
20	16	Tirsdag		15	Opvarmning		
				4x5, 2' pause	Interval	Guf for formkurven	
		Torsdag	8		10	Afjog	
Lørdag	24-28				Tilpas distance efter løbetempo. Max. 2½ timers løb. Væske/energi-indtag for hver 5. km.		
21	17	Tirsdag	8		Roligt	Tilpas tempo efter de ømme skanker	
		Torsdag	10		MT + Tempo	Skittevis 2 km MT og 2 km Tempo	
		Lørdag	10		MT	Max. 100 min i alt	
			8		MT+	Øg gradvis tempoet, men kom igennem med overskud.	

22	18	Tirsdag		15	Opvarmning		
					10-5-3, 3' pause	Interval	Godt tempo på den første, men tempo skal øges for hvert interval. Hårdt men ikke udmattende på den sidste
		Torsdag	8		10	Afjog	
		Lørdag	4			MT + Tempo	Skiftevis 2 km MT og 2 km Tempo
5				MT			
23	19	Tirsdag					
		Lørdag	1				
			2				
			3				
Torsdag	6						
Lørdag							
24	20	Tirsdag		15	Opvarmning		
					5-4-3-2-1	Fartleg. 2' jog.	Minsanten endnu en omgang hvor der lægges ud i godt tempo, men ikke bedre end at tempoet kan øges for hvert løb, så de sidste 2 intervaller er hårde.
		Torsdag	8		15	Afjog	
		Lørdag	12			Roligt med 10x1' temporyk	Løb efter forholdene, så du f.eks. løber hurtigt til en bakketop, til en postkasse, efter en hund eller hvad du finder motiverende.
25	21	Tirsdag		15	Opvarmning		
					4x5	Interval, pause 2'	Klassisk gang interval, der booster din kondition. Tidløs underholdning, men noter alligevel dine intervaltider
		Torsdag	7		15	Afjog	
		Lørdag	15			Moderat tempo	Jævnt, moderat hårdt tempo. Du får rig mulighed for at tænke over hvor herligt løberlivet er.

Du går ind i denne periode med et rigtigt godt fundament, skabt gennem den første træningsperiode. Du har fundet ind i en stærk træningsrytme, og fået arbejdet med variationen og tempoet i din træning. Målet for den kommende periode, der kan kaldes overgangsperioden, er at bygge selve dit marathonhus på dette fundament ved gradvist at gøre træningen mere og mere marathonspecifik. Jo stærkere et fundament du har fået opbygget, des større marathonhus kan du opbygge.

Fokus er stadig i meget høj grad på kondinuitet i træningen, altså de 3 ugentlige træningsgange. Som du muligvis allerede har gruppet over øges den samlede træningsbelastning nu med flere km, samtidig med at der holdes fast i arbejdet med konditionen og tempoet i træningen. Derudover dukker der nu en del træning op i målsætningstempo for dit marathonsløb. Hvis du ikke allerede har en konkret målsætning er det en rigtig god ide at få lagt dig fast på en. Det behøver på ingen måde at være succeskriteriet om du lige klarer den eller ej, men det afgørende er at få tunet din krop ind på et jævnt, økonomisk løb i den givne hastighed. Dit målsætningstempo er en smule hurtigere end det tempo, der reelt svarer til den ønskede sluttid. F.eks. svarer 5 timer i sluttid til lidt over 7:00 min/km - dit målsætningstempo - hvis dit mål er at løbe under 5:00 timer er følgende omkring 6:45-6:50 min/km, så der er lidt at give af i forbindelse med 'kø' i starten, tid ved væskedepoter mm.

Er der tid og overskud til mere kan du supplere træningen med en ½ - 1 times alternativ kredsløbstræning (cykling/svømning el.lign.) Træn for alt i verden ikke mere end angivet for lige at teste dig selv eller lige at hente noget ekstra, det kan komme til at koste dig dyrt i relation til at kunne præstere optimalt når den store dag kommer. Dette er en meget afgørende periode, hvor du skaber hele grundlaget for en forrygende oplevelse på de magiske 42,195 km.

26	22	Tirsdag		15	Opvarmning		
					8x3	Interval. Jog skiftevis 1' og 2'	Jævnt højt tempo. Prøv at løbe hurtigst på de sidste intervaller
		Lørdag			10	Afjog	
			8			Roligt	
			2			Opvarmning	
			3			Tempo	Hurtigt
			1			Roligt	
			2			Tempo	Hurtigt
27	23	Tirsdag					
		Torsdag	10			MT	Marathon målsætningstempo
		Lørdag	1			Opvarmning	
			3x4			Tempo	1 km roligt mellem hver 3 km pas
28	25	Tirsdag		15	Opvarmning		
					1-2-3-4-3-2-1	Fartleg. 2' jog	Dejlig omgang pyramidefartleg. Hvert interval skal føles lige hårdt. Tilpas tempo efter varighed. Hårdt, men ikke udmattende, og tilpas efter kroppens tilstand. Fokus på rytnisk og afslappet løbestil - også når du bliver træt.
		Lørdag			15	Afjog	
			8			Roligt	Helt rolig dag der skal forberede dig fysisk og mentalt til næste hårde træningsperiode.
			1			Opvarmning	
			4			MT	
			2			Roligt	
			4			MT minus 5-10 sek./km	
			2			Roligt	
			3			MT minus 10-20 sek./km	
2			Afjog				

29	26	Tirsdag		15	Opvarmning	
				4x5	Interval. Jog 2'	
		Torsdag	12	10	Afjog	
		Lørdag	15		Humørtur	Afpas efter tid, overskud og motivation. Indlæg gerne lidt bakketræning eller temposkift, hvis du føler for det.
30	27	Tirsdag		15	Opvarmning	
				2x12	Tempoløb pause 3'	Samme rute som i uge 3. Godt tempo derudaf som belønnes med 3 min pause. Løb tilbage af samme strækning og se om du kan nå længere på de 8 min. Du skal gerne løbere længere end sidst.
		Torsdag	10	15	Afjog	
		Lørdag	18		Humørtur	Tempo efter overskud og motivation. Løb ikke dig selv helt i sæk
31	28	Tirsdag	2		Opvarmning	
			3		Tempo	
			1		Roligt	
			3		Tempo	
			1		Afjog.	
		Torsdag	6		Ren hyggetur	
		Lørdag	21,0975		MT	Hvis du skal give den gas i dag skal du varme en smule op, eller brug de første par km. Til at få gang i herlighederne. Kan du holde MT eller måske endda en smule hurtigere, er det rigtig godt. Det vigtigste er at have et jævnt godt flow hele vejen igennem. Forbered dig som til marathon. Høng

Så skal rutinen mobiliseres og den perfekte marathonform køres i stilling! Der er nu 6 uger til det store slag slås, og du bliver selvfølgelig HELT klar. Det vælter dig forhåbentligt ikke ned af stolen, at træningen nu bliver meget marathonspecifik. De lange ture peaker 3 uger før det store mål, hvorefter træningen gradvist trappes ned, så du er helt og aldeles på toppen når de 42 km skal forceres.

De lange ture er belastende for bentøjet, så det er som udgangspunkt yderst anbefalelsesværdigt at holde 2 fridage de efter lange ture hvis det er muligt. Det giver det største udbytte og den mindste skadesrisiko. Du må stadig gerne supplere med alternativt kredsløbstræning de første 3 uger efter tid, motivation og ikke mindst overskud. De sidste 3 uger bør du ikke lave andet end det angivne - rent træningsmæssigt i hvert fald.

I denne afsluttende fase finder du en stor del løb i målsætningstempo. Det er nu kroppen skal tunes ind på at løbe jævnt og afslappet i det ønskede tempo, med minimal energiforbrug. Føles det let at løbe MT er det jo bare herligt, så er der mere energi til at give den gas på den intensive træning. Du må IKKE under nogen omstændigheder lægge for hårdt ud på marathontøbet, så brug træningen til at vænne dig til dette faktisk ret svære aspekt af den optimale marathonpræstation.

Det er intet ringere end en dødsynd at træne hårdere eller længere end angivet, for lige at (ind)hente det sidste formkick. Overtræner du i denne periode får det lige præcis den modsatte effekt; du vil ikke stå med optimalt opladede batterier og ikke være fuldstændigt klar til de 42 km når startskuddet lyder. I værste fald kommer du slet ikke til at stå på startstregen. Tag ingen chancer! Stol på planen, så får du en fantastisk oplevelse.

32	29	Mandag	6		MT	
		Tirsdag	4		MT	
		Torsdag	6		Tempo	
		Lørdag	10		Roligt	
			6		5 MT + 1 km roligt	
			6		5 MT + 1 km roligt	MT minus 10 sek.
		6		5 MT+ 1 km roligt	MT minus 15 sek.	
		5		4 MT+ 1 km roligt	MT minus 20 sek.	
33	30	Tirsdag		15	Opvarmning	
				4x10. 3' pause	Interval	
		Torsdag	10	10	Afjog	
		Lørdag	15		MT + Tempo	Skittevis 3 km MT og 3 km Tempo
34	31	Mandag	6		Roligt	
		Tirsdag		15	Opvarmning	
				5x5, 2' pause	Interval	Guf for formkurven
		Torsdag	8	10	Afjog	
		Lørdag	25-30			Tilpas distance efter løbetempo. Max. 2½ timers løb. Væske/energi-indtag for hver 5. km.
35	32	Tirsdag	8		Roligt	Tilpas tempo efter de ømme skanker
		Torsdag	10		MT + Tempo	Skittevis 2 km MT og 2 km Tempo
		Lørdag	10		MT	Max. 100 min i alt
			8		MT+	Øg gradvis tempoet, men kom igennem med overskud.

Tina, Jonna, Anne, Nils

36	33	Tirsdag		15	Opvarmning	
				10-5-3, 3' pause	Interval	Godt tempo på den første, men tempo skal øges for hvert interval. Hårdt men ikke udmattende på den sidste
		Torsdag	8	10	Afjog	
		Lørdag	4		MT + Tempo	Skittevis 2 km MT og 2 km Tempo
			4		MT	
			6		Tempo	
			4		MT	
37	34	Tirsdag	2		Roligt	
			2		MT	
			3		Tempo	
			2		MT	
		Torsdag	7		MT	
		Søndag	MT			HCA-Odense

Christian og Mogens					
36	33	Tirsdag	4	MT	
			6	Tempo	
		Torsdag	10	Roligt	
		Lørdag	6	5 MT + 1 km roligt	
			5	4 MT + 1 km roligt	MT minus 5 sek.
			6	5 MT+ 1 km roligt	MT minus 10 sek.
5	4 MT+ 1 km roligt	MT minus 15 sek.			
37	34	Tirsdag	15	Opvarmning	
			10-5-3, 3' pause	Interval	Godt tempo på den første, men tempo skal øges for hvert interval. Hårdt men ikke udmattende på den sidste
			10	Afjog	
		Torsdag	8	MT + Tempo	Skiftevis 2 km MT og 2 km Tempo
		Lørdag	4	MT	
			6	Tempo	
38	35	Tirsdag	4	MT	
			2	Roligt	
			2	MT	
			3	Tempo	
			2	MT	
		Torsdag	7	MT	
		Søndag	MT		Berlin