



# Fortræningsforløb til Copenhagen Marathon 2020

Traditionen tro vil vi justere vores træning hen over foråret, så den bliver målrettet som fortræning til Københavns Marathon d. 17. maj 2020. Justeringen går primært ud på at lægge en ekstra sløjfe på de lange ture hver anden søndag, som det fremgår af tabellen nedenfor. Endvidere vil vi forsøge at justere torsdagstræningen, så den også understøtter formkurven, så den peaker i maj. Der bliver således tale om relativt små justeringer, så træningen stadig er ligeså god for alle jer, som ikke har ambitioner om at løbe et maraton. Som vores træning generelt er tilrettelagt for de hurtigste hold, er den målrettet mod deltagelse i løb på ca. halvmaraton-distancen, så derfor kræves kun små justeringer, som fortræning til et fuldt maraton.

Udgangspunktet for den målrettede træning mod maraton er, at man allerede nu i februar jævnligt har løbet længere ture af 1½ til 2 timers varighed. Hvis man ikke har mulighed for at deltage i løbeklubbens træningspas 3 gange om ugen, må man sørge for selv at supplere med lignende pas, så man får bygget på formen. Det kan også varmt anbefales at supplere løbepassene med styrketræning for at mindske risikoen for skader: coretræning, crossfit, yoga og svømning vil være rigtigt gode supplementter.

Vi vil også tale lidt om kost og øve indtagelse af væske og energi på vores lange søndagsture. De lange ture vil stadig være i et tempo, som ligger omkring 6 min/km.

Her kommer en oversigt over de søndage, hvor vi øger distancerne. Distancerne vil også kunne ses i kalenderen på vores hjemmeside.

## Træningsplan

Tirsdagsture bør være i planlagt maratontempo eller langsommere - som restitution  
Torsdagstræning skal bruges til at booste konditionen - øge VO2 maks.

Uge	Dato	Søndagstræning	Hastighed
8	23. februar	Ca. 22 km	6 min/km
9	1. marts	Ca. 13-15 km	5:30-5:45 min/km
10	8. marts	Ca. 24 km	6 min/km
11	15. marts	Ca. 13-15 km	5:30-5:45 min/km
12	22. marts	Ca. 26 km	6 min/km
13	29. marts	Ca. 13-15 km	5:30-5:45 min/km
14	5. april	Ca. 28 km	6 min/km
15	12. april	Ca. 13-15 km	5:30-5:45 min/km
16	19. april	Ca. 14-16 km	5:30-5:45 min/km
17	26. april	Ca. 30 km	6 min/km
18	3. maj	Ca. 14-16 km	5:30-5:45 min/km
19	10. maj	Ca. 10-12 km	6:00 min/km
20	17. maj	CPH Marathon	Giv den gas... ;-)