

Sådan kan du gribe det an, når du skal i gang med halvmaratontræning.

1. Hvilke forudsætninger skal man have for at træne op til et halvmaraton på cirka 10-12 uger?

Man skal helst have løbet lidt, inden der er 10 uger tilbage, til man skal løbe halvmaraton. Det afhænger naturligvis helt af, hvad ens mål er.

Hvis man kan løbe 10 km omkring 10 uger inden løbsdagen, så er man allerede rigtig godt stillet.

De fleste nyere løbere anbefales at træne maksimalt 3-4 gange om ugen.

Den ene af disse ture skal være meget, meget roligt, og derudover skal man have en tur med nogle lidt hurtigere kilometer indlagt, som skal være i din forventede halvmaratonfart. Til sidst skal du også have en lidt længere tur, som gradvis øges i distance.

2. Hvordan opbygger man en træningsplan frem mod halvmaraton?

Det afhænger igen meget af ens niveau.

Hvis man tager en 12 ugers plan, så vil den første måned bruges på at bygge kilometerne gradvist op og især ved at øge den lange tur med 1-2 km ad gangen, fx fra 10 til 12 km og så videre til 13 km ugen efter. Den længste tur, hvis man er nybegynder, skal ikke være på mere end omkring 15-17 km, og den vil typisk ligge 2-3 uger inden selve halvmaratonet.

At blive klar til et halvmaraton kræver både, at man træner kilometer og lidt hurtighed. En god tommelfingerregel er dog at man ikke ændre for meget på både fart og distance på samme tid.

Det er ikke nødvendigt, at man skal løbe for mange intervaller, når man træner op til et halvmaraton. Skadesrisikoen er nemlig temmelig stor, og det rykker først virkelig noget, når man har et stabilt højt niveau.

Gode råd:

Vælg dit underlag.

Tænk over træning på blødt underlag. Det kan være skov, grusstier eller en fodboldbane med græs, hvor man løber omgange. Det er med til at holde belastningen på muskler, sener og led nede, men også holde farten lidt nede.

Sænk farten og mærk overskud.

Folk, der træner i for hurtigt tempo er den hyppigste fejl for mange løbere. Hvis målet er at løbe et halvmaraton på 5:00 minutter per km, så bør man ligge på 5:25 – 5:40 per km på sine rolige ture. Alt for mange ligger for tæt på deres race-pace, og derfor bliver de dage, der egentlig skulle være rolige, både hårde og ikke så fede mentalt. Det er langt bedre at løbe lidt langsommere, komme hjem med overskud og glæde sig til næste træning.

Spis regelmæssigt.

Få spist nogenlunde regelmæssigt i løbet af dagen og drik nok vand inden løb.

Tilpas træningen til din løbemaker.

En løbemaker er altid godt. Men er makkeren bedre, er det måske ikke altid godt at løbe sammen, da man så presser sig lidt for meget og kommer til at løbe for stærkt. Så prøv at tilrettelægge træningsprogrammet og dit løbeselskab, så det passer sammen.