

Gameplan – Maraton

Mål: At gennemføre stærkt og undgå at gå død ved 32-35 km.

1. Måltempo og strategi

- Læg dig 5-10 sekunder langsommere pr. km end det ønskede snit de første 5-10 km.
- Hvis dit mål er ca. 4:30/km i snit → start i 4:35-3:40/km og nærm dig 4:30/km omkring 15-20 km.
- Det er meget nemmere at hente lidt tid senere end at betale for en hurtig start.

2. Opdeling i mentale blokke

0-10 km: "Flyd og hold igen"

- Fokus: let benarbejde, rytme, vejrtrækning.
- Tjek ind med dig selv: 'Føles det for let? Perfekt!'

10-21 km: "Find rytmen"

- Fokus: roligt tempo og flydende løb.
- Husk væske + energiindtag (fx gel hver 20-30 min - alt efter hvad du har gjort i din træning).
- Husk dit mantra (fx "Jeg har kontrollen").

21-30 km: "Tålmodig styrke"

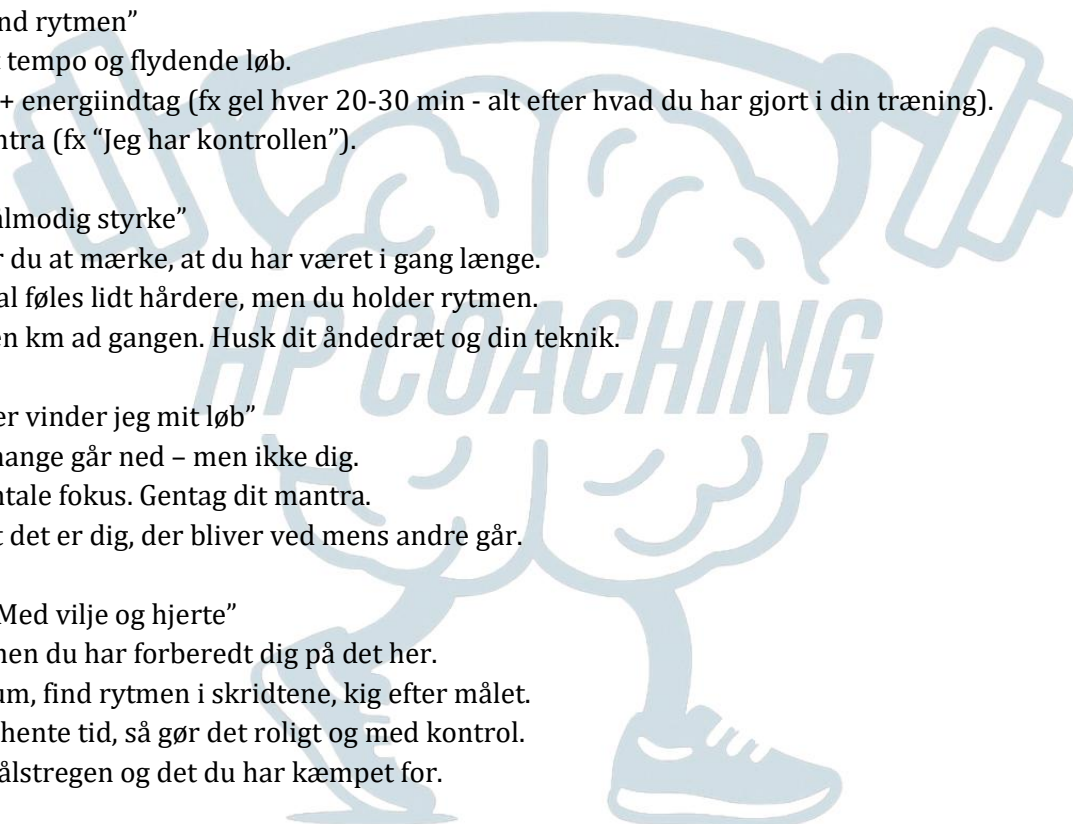
- Nu begynder du at mærke, at du har været i gang længe.
- Husk: det skal føles lidt hårdere, men du holder rytmen.
- Fokuser på én km ad gangen. Husk dit åndedræt og din teknik.

30-35 km: "Her vinder jeg mit løb"

- Det er her, mange går ned – men ikke dig.
- Brug dit mentale fokus. Gentag dit mantra.
- Visualiser, at det er dig, der bliver ved mens andre går.

35-42,2 km: "Med vilje og hjerte"

- Du er træt, men du har forberedt dig på det her.
- Brug publikum, find rytmen i skridtene, kig efter målet.
- Hvis du skal hente tid, så gør det roligt og med kontrol.
- Visualiser målstregen og det du har kæmpet for.



3. Praktiske tips

- Væske: ved hvert depot – små slurke, også selvom du ikke føler tørst.
- Energi: gel el. lign. ca. hver 20.-30. minut - gør som i træningen.
- Mantra: fx “Ét skridt ad gangen” / “Jeg har styrken” / “Just keep running”.
- Uret: brug det som ven – ikke fjende. Fokusér på følelse frem for tal de første 20 km.
- Hav gerne et par punkter på ruten du ser frem til - f.eks. bestemte heppezoner eller steder, hvor du ved din familie eller venner står
- Tving dig selv til at smile en gang i mellem - tro mig det har en magisk effekt (bare kig på [Kipchoge](#), når han løber)

