

## MARATHONPROGRAM 1. FRA 10-42 KM. PÅ 12 UGER

MED PULSZONER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
<b>1. dag</b>	Int. 3x1 km. Puls 87%	½ time svømning	Int. 3x1.5 km. Puls 88%	Int. 4x1 km. Puls 88%	Int. 5x1 km. Puls 88%	Int. 5x1 km. Puls 88%
<b>2. dag</b>	7 km. tempo Puls 83-87%	Int. 3x1.5 km. Puls 87%	10 km. tempo Puls 83-88%	15 km. løb Puls 80-85%	12 km. tempo Puls 85-88%	10 km. rest. Puls 75-80%
<b>3. dag</b>	7 km. rest. Puls 75-80%	8 km. rest. Puls 75-80%	16 km. rest. Puls 75-80%		50 km. Cykling	Int. 3x1 km. Puls 90%
<b>4. dag</b>	20 km. Cykling	9 km. tempo Puls 83-87%	5 km. løb Puls 80-85%		13 km. løb Puls 80-85%	10 km. løb Puls 80-85%
<b>5. dag</b>	8 km. rest. Puls 75-80%	12 km. rest. Puls 75-80%				

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
<b>1. dag</b>	10 km. løb Puls 80-85%	20 km. løb Puls 75-85%	45 min. Svømning	30 km. løb Puls 75-85%	8 km. tempo Puls 85-90%	Int. 3x1 km. Puls 88%
<b>2. dag</b>	45 min. Svømning	Int. 5x1.5 km. Puls 88%	Int. 4x1.5 km. Puls 88%	Int. 5x1.5 km. Puls 88%	16 km. løb Puls 83-87%	10 km. løb Puls 83-87%
<b>3. dag</b>	10 km. tempo Puls 85-90%	10 km. rest. Puls 75-80%	25 km. løb Puls 80-85%	10 km. rest. Puls 80-85%	Int. 5x1 km. Puls 90%	20 km. Cykling
<b>4. dag</b>	15 km. rest. Puls 75-80%	15 km. løb Puls 80-85%	10 km. rest. Puls 75-80%	15 km. løb Puls 83-87%	10 km. rest. Puls 80-85%	Marathon
<b>5. dag</b>	10 km. løb Puls 80-85%				10 km. løb Puls 83-87%	

**NB.:** God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning. Pulsgrænserne er angivet som % af max. Puls. Brug dem vejledende. Pauserne i intervaltræningen bør være 1-2 min. med stille og rolig jogging i puls 65-70%