

MARATHONPROGRAM 2. FRA 21-42 KM. PÅ 10 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
1. dag	45 min. løb	45 min. løb	50 min. løb	50 min. løb	50 min. løb
2. dag	Int. 6x5 min	25 min. løb 25 min. tempo	30 min. løb 30 min. tempo	Int. 6x6 min.	20 min. løb Int. 5x5 min.
3. dag	50 min. løb	50 min. løb	15 min. tempo 30 min. løb 15 min. tempo	40 min. tempo	30 min. løb
4. dag	30 min. tempo	Int. 5x5 min.	60 min. løb	60 min. løb i forsk. Tempi	30 min. tempo
5. dag	60 min. løb	60 min. løb	20 min. tempo	70 min. løb	90 min. løb

	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
1. dag	50 min. løb	50 min. løb	60 min. løb	60 min. løb	60 min. løb
2. dag	25 min løb 30 min. tempo	30 min. løb Int. 6x6 min.	30 min. løb 30 min. tempo	30 min. løb 15 min. 10-20-30	Int. 5x5 min.
3. dag	10 min. løb 40 min. tempo	50 min. løb	10 min. løb 20 min. tempo 5 min. løb 20 min. tempo	50 min. tempo	30 min. løb
4. dag	20 min. løb 15 min. 10-20-30	60 min. løb i forsk. Tempi	60 min. løb	20 min. løb 15 min. tempo 5 min. løb	Marathon
5. dag	90 min. løb	120 min. løb	70 min. løb	50 min. løb	

NB.: God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning. Løb=moderat behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. Interval=højere tempo end Tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne. 10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.