

## MARATHONPROGRAM 3. FRA 21-42 KM. PÅ 10 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
<b>1. dag</b>	15 km. løb	12 km. løb	5 km. fartleg	12 km. løb	22 km. løb
<b>2. dag</b>	5 km. tempo	5 km. med 10-20-30 for hver km.	20 km. løb	5 km. restitution	7 km. tempo
<b>3. dag</b>	10 km. restitution	10 km. restitution	10 km. restitution	5x2 km. interval	10 km. med 10-20-30 for hver km.

	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
<b>1. dag</b>	25 km. løb	30 km. løb	35 km. løb	10 km. med 10-20-30 for hver km.	5 km. restitution
<b>2. dag</b>	10 km. restitution	12 km. løb	10 km. restitution	10 km. restitution	Marathon
<b>3. dag</b>	12 km. fartleg	5x2 km. interval	10 km. løb	10 km. fartleg	

**NB.:** God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning.  
 Løb=moderat, behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. Restitution=lavere tempo end løb.  
 10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.  
 Fartleg = Indlagte spurter af og til.