

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

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
1. dag	15 km. løb	12 km. løb	5 km. fartleg	12 km. løb	22 km. løb
2. dag	5 km. tempo	5 km. med 10-20-30 for hver km.	20 km. løb	5 km. restitution	7 km. tempo
3. dag	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
1. dag	25 km. løb	30 km. løb	35 km. løb	10 km. med 10-20-30 for hver km.	5 km. restitution
2. dag	10 km. restitution	12 km. løb	10 km. restitution	10 km. restitution	Marathon
3. dag	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.