










## Maraton program

Fra 21 til 42,195 km.						
På 12 uger						
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
<b>1. dag</b>	Interval 3x1 km	Interval 3x1.5 km	Interval 3x1.5 km.	Interval 4x1km.	Let løb 4 km.	Interval 5x1 km.
<b>2. dag</b>	Tempo 7 km.	Let løb 8 km.	Tempo 10 km.	Løb 20 km.	Interval 5x1 km.	Let løb 10 km.
<b>3. dag</b>	Fartleg 7 km.	Tempo 9 km.	Let løb 16 km.	Tempo 8 km.	Tempo 12 km.	Interval 3x1 km.
<b>4. dag</b>	Svømning	Let løb 12 km	Løb 5 km.		Svømning	Løb 10 km.
<b>5. dag</b>	Let løb 8 km.		Svømning		Løb 18 km.	
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
<b>1. dag</b>	Fart leg 15 km.	Løb 20 km.	Svømning	Løb 30 km.	Tempo 8 km.	Interval 3x1 km.
<b>2. dag</b>	Svømning	Interval 5x1.5 km.	Interval 4x1.5 km.	Interval 5x1.5	Løb 16 km.	Løb 10 km.
<b>3. dag</b>	Tempo 10 km.	Let løb 10 km.	Løb 30 km.	Fart leg 10 km.	Interval 5x1 km.	Svømning
<b>4. dag</b>	Let løb 10 km.	Løb 15 km.	Let løb 10 km.	Løb 15 km	Let løb 10 km.	<b>Maraton</b>
<b>5. dag</b>	Løb 10 km.				Løb 10 km.	

-  Let løb = stille og roligt tempo
-  Løb = moderat behageligt tempo
-  Tempo = hurtigere end løb
-  Intervaller= spurt over kortere distancer. Efter et interval løb hold da pause med let jogging, 1 til 2 min.
-  Fart leg = En form for interval. Et eks. Kan være at man løber hurtigt op af en nærliggende bakke på sin tur. Eller bare et kort race hen til et træ på vejen. Det kan også være løb i skovbunden eller kongens efterfølger. Det gælder blot om at udfordre sin krop og træne den på en anden måde, end man er vant til. Kun kreativiteten sætter grænser.
-  Det er vigtigt, at kroppen får lov til at restituere. Derfor skal man også være opmærksom på de signaler, som man får fra kroppen, og ikke bare forsøger at løbe en eventuelle skader væk, bare fordi programmet siger at man skal ud at løbe.
-  Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.
-  Husk at få varmet op før start.
-  Ved træning over en time, vær da opmærksom på at indtage væske undervejs.