










Maraton program for begyndere

16 ugers program						
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	Let løb 30 min.	Let løb 35 min.	Løb 35 min.	Løb 35 min.	Løb 35min.	Løb 35 min.
2. dag	Let løb 35 min.	Let løb 35 min.	Løb inkl. 3x3 min. + 2x2 min. intervaller 40 min.	Løb inkl. 2x4 min. + 3x2 min. intervaller 40 min.	Løb inkl. 1x5 min. + 1x4 min. + 1x3 min. + 1x2 min. intervaller 40 min.	Løb inkl. 20 min. tempo.(på en kendt rute) Slut af med 10 min. let løb
3. dag	Løb inkl. 5x1 min. fart leg 40 min.	Løb inkl.8x1 min.fart leg 40 min.	Løbinkl. 10x1 min. fart leg 40 min.	Løb inkl. 5x2 min. fartleg 45 min.	Løb inkl. 12x1 min. fartleg 50 min.	Løb 50 min.
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	Løb 40 min.	Løb 40 min.	Løb 40 min.	Løb 45min.	Løb 45 min.	Løb 50 min.
2. dag	Løb inkl. 2x5 min. + 3x3 min. + 2x2min. 45 min.	Løb inkl. 1x8 min. + 2x5 min. + 3x2 min. 45min.	Løb inkl.1x10 min. + 2x6 min. + 2x2 min. intervaller 50 min.	Løb inkl. 20 min. tempo(gerne samme rute som uge 6) 50 min.	Løb inkl. 8x3 min. + 2x2 min. intervaller 50 min.	Løb inkl. 3x6 min.+ 3x3 min. intervaller 50 min.
3. dag	Løb inkl. 8x2 min. fart leg 50 min.	Løb inkl. 15x1 min. fart leg 55 min.	Løb inkl. 2x15 min. fart leg med øget tempo 60 min.	Løb inkl. 2 x20 min. fart leg med øget tempo 65 min.	Løb inkl. 3x15 min. fart leg med øget tempo 70 min.	Løb inkl. 2x20 min. fart leg med øget tempo 80 min.

	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16
1. dag	Løb 55 min.	Løb 55 min.	Løb 55 min.	Løb 50 min. Løb 10 km.
2. dag	Løb inkl. 20 min. tempo(gerne samme rute som uge 6 og 10) 55 min.	Løb inkl. 2x10 min. + 3x3min. + 2x2min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 9x3 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 3x3 min. intervaller 50 min.
3. dag	Løb inkl. 4x15 min. fart leg med øget tempo 90 min.	Løb inkl. 3x20 min. fart leg med øget tempo 100 min.	Løb 80 min.	Løb 20 min.
4. dag	Maraton			

-  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.