

Maraton program for øvede

16 ugers program						
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	Løb 30min.	Løb 30 min.	Løb 30 min.	Løb 35 min.	Løb 35 min.	Løb 40 min.
2. dag	Løb 40 min	Løb inkl. 3x4 min. interval 40 min.	Løb inkl. 2x8 min. Interval 45 min.	Løb inkl. 25 min. tempo 45 min.	Løb inkl. 7x3 min. interval 50min.	Løb inkl. 7x4 min. interval 50 min.
3. dag	Løb inkl. 8x1 min. fart leg 45 min.	Løb 40 min.	Løb inkl. 4x4min. + 2x2 min. interval 45 min.	Løb inkl. 8x2 min. fart leg 45 min.	Løb inkl. 15x1 min. fart leg 50 min.	Løb 50min.
4. dag	Løb 40 min	Løb inkl.2x10 min. tempo hvor tempoet øges pr. gang 45 min.	Løb inkl. 2x15 min. tempo hvor tempoet øges pr. gang 45 min.	Løb inkl.2x15 min. tempo hvor tempoet øges pr. gang 45 min.	Løb inkl. 2x15 min. tempo 50 min.	Løb inkl. 1x8 min. + 2x5 min. + 3x9 min. interval 55 min.
5. dag	Løb inkl. 8x2 min. fart leg 50 min.	Løb 50 min.	Løb 55 min.	Løb 55 min.	Løb 60 min.	Løb 65 min.
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	Løb 45 min.	Løb 45 min.	Løb 50 min.	Løb 50 min.	Løb 50 min.	Løb 50 min.
2. dag	Løb inkl. 6x5 min. interval 55 min.	Løb inkl. 25 min. tempo(gerne samme rute som uge 4)	Løb inkl. 9x3 min. intervaller(det sidste interval det hurtigste)	Løb inkl. 6x6 min. intervaller(det sidste interval det hurtigste) 55 min.	Løb inkl. 4x4x2 min. tempo(2 min. pause mellem hvert sæt) 55 min.	Løb inkl. 25 min. tempo(gerne samme rute som uge 4 og 8) 55 min.
3. dag	Løb 50 min.	Løb 50 min.	Løb inkl. 2x15 min. tempo(jævn fart hele vejen) 55 min.	Løb 10 min. Tempo 45 min.	Løb 55 min.	Løb 10 min. Tempo 45 min.
4. dag	Løb inkl. 1x10 min. + 2x6 min. + 3x3 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 3x6 min. + 3x4 min. + 2x2 min. intervaller 60 min.	Løb inkl. 2x8 min. + 2x6 min. + 3x2 min. interval 60 min.	Løb inkl. 1x10 min. + 2x6 min. + 2x5 min. + 3x2 min intervaller 60 min.	Løb inkl. 1x12 min. + 2x6 min. + 2x5 min. + 2x2 min. intervaller 60 min.	Løb inkl. 1x10 min. + 2x6 min. + 2x5 min. + 3x2 min. intervaller 60 min.
5. dag	Løb 70 min.	Løb 75 min.	Løb 75 min.	Løb 80 min.	Løb 85 min.	Løb 90 min.

	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16
1. dag	Løb 50 min.	Løb 50 min.	Løb 50 min.	Løb 50 min.
2. dag	Løb inkl. 6x6 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 4x4x2 min. intervaller (2min. pause mellem hvert sæt) 55min.	Løb inkl. 10x3 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 6x2 min. fart leg
3. dag	Løb 55 min.	Løb inkl. 2x20 min. tempo 60 min.	Løb 50 min.	Løb inkl. 5x1 min. fart leg 40 min.
4. dag	Løb inkl. 3x15 min. tempo hvor tempoet øges pr. gang 60 min.	Løb 60 min.	Løb inkl. 2x15 min. tempo 50 min.	Løb 20 min.
5. dag	Løb 95 min.	Løb 100 min.	Løb 70 min.	Maraton

- 🐾 Let løb = stille og roligt tempo.
- 🐾 Løb = moderat behageligt tempo.
- 🐾 Tempo = højt tempo – samtale niveauet lavt.
- 🐾 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 forsøge at løbe 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.
- 🐾 Vælg ikke altid de samme ruter.
- 🐾 Undgå at løbe for meget på asfalt.