












Maraton program for let øvede

16 ugers program						
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	Let løb 40 min.	Let Løb 45 min.	Løb 45 min.	Løb 45 min.	Tempo 45 min.	Tempo 45 min.
2. dag	Løb 45 min.	Løb inkl. 4x4 min. interval 45 min.	Løb inkl. 4x3 min. Interval + 2x2 min. interval 50 min.	Løb inkl. 4x4 min. interval + 2x2 min. interval 50 min.	Løb inkl. 25 min. Tempo 50 min.	Løb inkl. 2x8 min. + 2x4 min. + 2x2 min. interval 55 min.
3. dag	Løb inkl. 3x4 min. interval 45 min.	Løb inkl. 8x1 min. fartleg 45 min.	Løb inkl. 10x1 min. fartleg 45min	Løb inkl. 6x2 min. fartleg 45 min.	Løb inkl. 12x1 min. fartleg 50 min.	Løb inkl. 8x2 min. fartleg 50 min.
4. dag	Let løb 40 min.	Let løb 45 min.	Løb 50 min.	Løb 55 min.	Tempo 55 min.	Tempo 60 min.
	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	Tempo 45 min.	Tempo 45 min.	Tempo 45 min.	Tempo 45 min.	Tempo 45min.	Tempo 45min.
2. dag	Løb inkl. 8x3 min. interval 55 min.	Løb inkl. 1x10 min. Interval + 2x4 min. + 2x2 min. fartleg 55 min.	Løb inkl. 25 min. Tempo (samme rute som i uge 5) 55 min.	Løb inkl. 2x8 min. + 3x3 min. + 2x2 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 1x10 min. + 2x4 min. + 2x2 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 1x10 min. + 2x5min.+ 2x2 min. 55 min.
3. dag	Løb inkl. 14x1 min. fartleg 50 min.	Løb inkl. 8x2 min. fartleg 50 min.	Løb inkl. 12x1 min. fartleg 50 min.	Tempo 50 min.	Løb inkl. 14x1 min. fartleg 50 min.	Løb inkl. 8x2 min. fartleg med øget tempo 50 min.
4. dag	Tempo 60 min.	Løb inkl. 2x15 min. fartleg 65 min.	Løb inkl. 2x20 min. fartleg	Løb inkl. 3x15 min.fartleg 70 min.	Løb inkl. 3x15 min. fartleg 70 min.	Løb inkl. 3x15 min. fartleg med øget tempo 80 min.

	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16
1. dag	Tempo 45min.	Tempo 45 min.	Løb 45 min.	Løb 45 min.
2.dag	Løb inkl. 10x3 min. interval	Løb inkl. 25 min.interva (gerne samme rute som uge 5 og 9) 55 min.	Løb inkl. 1x 10 min. + 3x4 min. + 2x2 min. intervaller 55 min.	Løb inkl. 5x1 min. fartleg 40 min.
3. dag	Tempo 50 min.	Løb 50 min.	Løb 50 min.	Løb 20 min.
4. dag	Løb inkl. 3x20 min fartleg med øget tempo 90 min.	Løb inkl. 4x15 min. fartleg med øget tempo 100 min.	Løb inkl. 3x15 min. fartleg med øget tempo 70 min.	Marathon

-  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 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.
-  Vælg ikke altid de samme ruter
-  Undgå at løbe for meget på asfalt.