

16 UGERS MARATON PROGRAM FOR BEGYNDERE

INSTRUKTION

- 3/4 løbedage efter eget valg på 1 uge. Minimum 1 dags løbefri / restitution efter hver løbedag.
- Sæt X i ud for dagen, når du har gennemført den.
- Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.

UGE 1		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
30 min. let løb	35 min. let løb	40 min. løb inkl. 5x1 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 2		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
35 min. let løb	35 min. let løb	40 min. løb inkl. 8x1 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 3		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
35 min. let løb	40 min. løb inkl. intervaller 3x3 min. + 2x2 min.	40 min. løb inkl. 10x1 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 4		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
35 min. løb	40 min. inkl. intervaller 2x4 min. + 3x2 min.	45 min. løb inkl. 5x2 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 5		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
35 min. løb	40 min. løb inkl. intervaller 1x5 min. + 1x4 min. + 1x3 min. + 1x2 min.	50 min. løb inkl. 12x1 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 6		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
35 min. løb	50 min. løb inkl. 20 min. tempo på en kendt rute. Slut af med 10 min. let løb	50 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 7		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
40 min. løb	45 min. løb inkl. intervaller 2x5 min. + 3x3 min. + 2x2 min.	50 min. løb inkl. 8x2 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 8		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
40 min. løb	45 min. løb inkl. intervaller 1x8 min. + 2x5 min. + 3x2 min.	55 min. løb inkl. 15x1 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 9		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
40 min. løb	50 min. løb inkl. intervaller 1x10 min. + 2x6 min. + 2x2 min.	60 min. løb inkl. 2x15 min. fart leg med øget tempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 10		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
45 min. løb	50 min. inkl. 20 min. tempo (gerne samme rute som i uge 6)	65 min. løb inkl. 2x20 min. fart leg med øget tempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



UGE 11		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
45 min. løb	50 min. løb inkl. intervaller 8x3 min. + 2x2 min.	70 min. løb inkl. 3x15 min. fart leg med øget tempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 12		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
50 min. løb	50 min. løb inkl. intervaller 3x6 min. + 3x3 min.	80 min. løb inkl. 2x20 min. fart leg med øget tempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 13		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
55 min. løb	55 min. løb inkl. 20 min. tempo (gerne samme rute som uge 6 og 10)	90 min. løb inkl. 4x15 min. fart leg med øget tempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 14		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
55 min. løb	55 min. løb inkl. intervaller 2x10 min. + 3x3 min. + 2x2 min.	100 min. løb inkl. 3x20 min. fart leg med øget tempo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 15		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
55 min. løb	55 min. løb inkl. intervaller 9x3 min.	80 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 16		
1.DAG	2.DAG	3.DAG
50 min. løb	50 min. løb inkl. intervaller 3x3 min.	20 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GODE RÅD

- Husk at få varmet op før start.
- Vælg ikke altid de samme ruter og undgå at løbe for meget på asfalt.
- Ved træning over en time, vær da opmærksom på at indtage væske undervejs.
- Det er vigtigt, at kroppen får lov til at restituere og genopbygge sig.
Derfor skal man også være opmærksom på de signaler, som man får fra kroppen, og ikke bare forsøge at løbe en eventuelle skader væk, bare fordi programmet siger at man skal ud at løbe.
- Gå** = rask gang på samtaleniveau
- 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.

UGE 16
4.DAG
MARATON
<input type="checkbox"/>