

16 UGERS MARATON PROGRAM FOR ØVEDE

INSTRUKTION

- 5 løbedage efter eget valg på 1 uge.
- Sæt X i ud for dagen, når du har gennemført den.
- Fridage placeres mellem træningsdagene efter ønske.

GODE RÅD

- Husk at få varmet op før start.
- Vælg ikke altid de samme ruter
- 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.
- **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.

☘ Sæt X i ud for dagen, når du har gennemført den.

UGE 1				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
30 min. løb	40 min. løb	45 min. løb inkl. 8x1 min. fart leg	40 min. løb	50 min. løb inkl. 8x2 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 2				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
30 min. løb	40 min. løb inkl. interval + 3x4 min.	40 min. løb	45 min. løb inkl. 2x10 min. tempo (hvor tempoet øges pr. gang)	50 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 3				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
30 min. løb	45 min. løb inkl. interval + 2x8 min.	45 min. løb inkl. intervaller + 4x4 min. + 2x2 min.	45 min. løb inkl. 2x15 min. tempo (hvor tempoet øges pr. gang)	55 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 4				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
35 min. løb	45 min. løb inkl. 25 min. tempo på en kendt rute.	45 min. løb inkl. 8x2 min. fart leg	45 min. løb inkl. 2x15 min. tempo (hvor tempoet øges pr. gang)	55 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 5				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
35 min. løb	50 min. løb inkl. interval + 7x3 min.	45 min. løb inkl. 15x1 min. fart leg	50 min. løb inkl. 2x15 min. tempo	60 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 6				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
40 min. løb	50 min. løb inkl. interval + 7x4 min.	50 min. løb	55 min. løb inkl. intervaller + 1x8 min. + 2x5 min. + 3x9 min.	65 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☘ Sæt X i ud for dagen, når du har gennemført den.

UGE 7				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
45 min. løb	55 min. løb inkl. interval + 6x5 min.	50 min. løb	55 min. løb inkl. intervaller + 1x10 min. + 2x6 min. + 3x3 min.	70 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 8				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
45 min. løb	45 min. løb inkl. 25 min. tempo på en kendt rute. (samme som uge 4)	50 min. løb	60 min. løb inkl. intervaller + 3x6 min. + 3x4 min. + 2x2 min.	75 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 9				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	50 min. løb inkl. interval + 9x3 min. (det sidste interval det hurtigste).	55 min. løb inkl. 2x15 min. tempo (jævn fart hele vejen)	60 min. løb inkl. intervaller + 2x8 min. + 2x6 min. + 3x2 min.	75 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 10				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	55 min. løb inkl. interval + 6x6 min. (det sidste interval det hurtigste).	10 min. løb 45 min. tempo	60 min. løb inkl. intervaller + 1x10 min. + 2x6 min. + 2x5 min. + 3x2 min.	80 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 11				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	55 min. løb inkl. tempo + 4x4x2 min. 2 min. pause mellem hvert sæt.	55 min. løb	60 min. løb inkl. intervaller + 1x12 min. + 2x6 min. + 2x5 min. + 2x2 min.	85 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 12				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	55 min. løb inkl. 25 min. tempo på en kendt rute. (gerne samme som uge 4 & 8)	10 min. løb 45 min. tempo	60 min. løb inkl. intervaller + 1x10 min. + 2x6 min. + 2x5 min. + 3x2 min.	90 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☘ Sæt X i ud for dagen, når du har gennemført den.

UGE 13				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	55 min. løb inkl. interval + 6x6 min.	55 min. løb	60 min. løb inkl. 3x15 min. tempo (hvor tempoet øges pr. gang)	95 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 14				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	55 min. løb inkl. interval + 4x4x2 min. 2 min. pause mellem hvert sæt.	60 min. løb inkl. 2x20 min. tempo	60 min. løb	100 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 15				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	55 min. løb inkl. interval + 10x3 min.	50 min. løb	50 min. løb inkl. 2x15 min. tempo	70 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 16				
1.DAG	2.DAG	3.DAG	4.DAG	5.DAG
50 min. løb	45 min. løb inkl. 6x2 min. fart leg	40 min. løb inkl. 5x1 min. fart leg	20 min. løb	MARATON
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>