

16 UGERS MARATON PROGRAM FOR LET ØVEDE

INSTRUKTION

- 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.

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.
- **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.



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

UGE 1	
1.DAG	2.DAG
40 min. let løb	45 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
45 min. løb inkl. interval 3x4 min.	40 min. let løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 2	
1.DAG	2.DAG
45 min. let løb	45 min. løb inkl. interval 4x4 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
45 min. løb inkl. 8x1 min. fart leg	45 min. let løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 3	
1.DAG	2.DAG
45 min. løb	50 min. løb inkl. intervaller +4x3 min. +2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
45 min. løb inkl. 10x1 min. fart leg	50 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 4	
1.DAG	2.DAG
45 min. løb	50 min. løb inkl. intervaller +4x4 min. +2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
45 min. løb inkl. 6x2 min. fart leg	55 min. løb
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 5	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	50 min. løb inkl. 25 min. tempo på en kendt rute.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 12x1 min. fart leg	55 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 6	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. intervaller +2x8 min. +2x4 min. +2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 8x2 min. fart leg	60 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 7	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. interval 8x3 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 14x1 min. fart leg	60 min. tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 8	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. interval 8x3 min. inkl. 2x4 min. +2x2 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 8x2 min. fart leg	65 min. løb inkl. 2x15 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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

UGE 9	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. inkl. 25 min. tempo (gerne samme rute som i uge 5)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 12x1 min. fart leg	65 min. løb inkl. 2x20 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 10	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. intervaller + 2x8 min. + 3x3 min. + 2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. tempo	70 min. løb inkl. 3x15 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 11	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. intervaller + 1x10 min. + 2x4 min. + 2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 14x1 min. fart leg	70 min. løb inkl. 3x15 min. fart leg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 12	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. intervaller + 1x10 min. + 2x5 min. + 2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb inkl. 8x2 min. fart leg med øget tempo	80 min. løb inkl. 3x15 min. fart leg med øget tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 13	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. løb inkl. interval 8x3 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. tempo	90 min. løb inkl. 3x20 min. fart leg med øget tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 14	
1.DAG	2.DAG
45 min. tempo	55 min. inkl. 25 min. tempo (gerne samme rute som i uge 5 og 9)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb	100 min. løb inkl. 4x15 min. fart leg med øget tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UGE 15	
1.DAG	2.DAG
45 min. løb	55 min. løb inkl. intervaller + 1x10 min. + 3x4 min. + 2x2 min.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.DAG	4.DAG
50 min. løb	70 min. løb inkl. 3x15 min. fart leg med øget tempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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