

Træningskema: Fra 6 kilometer til maraton

(I) = Interval: Løb med skiftevis høj og lav intensitet.

(T) = Tempo: Løb i høj fart over længere distancer.

(R) = Roligt: Restitutions- og hyggeløb. Korte og relativt behagelige ture i et moderat tempo.

(D) = Distance: Længere ture i moderat tempo, der langsomt giver en forsmag på følelsen af et maraton.

VIGTIGT! Husk opvarmning og nedkøling – især når du løber tempoløb.

UGE 1-16	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	TOTAL
UGE 1	6 km (I)	Fri	10 km (T)	Fri	8 km (R)	12 km (D)	Fri	36 km
UGE 2	6 km (I)	Fri	10 km (T)	Fri	8 km (R)	12-14 km (D)	Fri	37 km
UGE 3	6 km (I)	Fri	10 km (T)	Fri	8 km (R)	14-16 km (D)	Fri	39 km
UGE 4	6 km (I)	Fri	10 km (T)	Fri	8 km (R)	16-18 km (D)	Fri	41 km
UGE 5	6 km (I)	Fri	12 km (T)	Fri	8 km (R)	18-20 km (D)	Fri	45 km
UGE 6	6 km (I)	Fri	12 km (T)	Fri	8 km (R)	Halvmaraton	Fri	47 km
UGE 7	6 km (I)	Fri	12 km (T)	Fri	8 km (R)	22-24 km (D)	Fri	49 km
UGE 8	6 km (I)	Fri	14 km (T)	Fri	8 km (R)	24-26 km (D)	Fri	53 km
UGE 9	8 km (I)	Fri	14 km (T)	Fri	8 km (R)	26-28 km (D)	Fri	57 km
UGE 10	8 km (I)	Fri	15 km (T)	Fri	10 km (R)	28-30 km (D)	Fri	62 km
UGE 11	8 km (I)	Fri	15 km (T)	Fri	10 km (R)	30-34 km (D)	Fri	65 km
UGE 12	8 km (I)	Fri	15 km (T)	Fri	10 km (R)	24-28 km (D)	Fri	59 km
UGE 13	8 km (I)	Fri	15 km (T)	Fri	10 km (R)	28-32 km (D)	Fri	63 km
UGE 14	6 km (I)	Fri	15 km (T)	Fri	10 km (R)	20-24 km (D)	Fri	53 km
UGE 15	6 km (I)	Fri	10 km (T)	Fri	8 km (R)	14-16 km (D)	Fri	39 km
UGE 16	6 km (I)	Fri	10 km (T)	Fri	8 km (R)	Fri	Maraton	66 km