

11	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3x 6 min. IT • 2 min. stående imellem • 15 min. RT	15 min. RT • 10 min. ALM T • 15 min. ½ MT • 10 min. ALM T • 15 min. RT	50 min. ALM T
12	65 min. RT • 10x100 m RT	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 4x1 min. IT • 1 min. stående pause imellem • 10 km konkurrence • 15 min. RT	50 min. RT	10 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT
13	70 min. RT • 10x100 m RT	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 2x8 min. ½ MT • 3 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 20 min. ALM T • 20 min. ½ MT • 10 min. RT	90 min. RT
14	60 min. RT • 10x100 m RT	15 min. RT • 2x10 min. ½ MT • 3 min. RT imellem • 15 min. RT	15 min. RT • 10 min. ALM T • 15 min. ½ MT • 5 min. RT • 10 min. ½ MT • 10 min. RT	75 min. RT
15	50 min. RT • 10x100 m RT	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3x8 min. ½ MT • 3 min. RT imellem	20 min. RT • 25 min. ½ MT • 10 min. RT	60 min. RT
16	40 min. RT • 10x100 m RT	15 min. RT • 5 x 100 m flowløb • 6 min. ½ MT • 2 min. stående • 3x2 min. IT • 1 min. RT imellem • 15 min. RT	FRI	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 21,1 km konkurrence • 10 min. let løb



MARATON

Du skal gerne være i stand til at kunne løbe 60 minutter uden pause til dette program og vide på forhånd, hvilken hastighed du ønsker at løbe maratonet i. Når der skal løbes i ½ MT-tempo, skal du løbe i et tempo, der er 10-25 sekunder hurtigere end det fastlagte maratontempo. Ved IT-tempo skal du løbe i en hastighed, der minder om din 5/10 km-fart.

RT = Roligt tempo	60-70 % af maks. Rent restitutionsløb
ALM T= Almindeligt tempo	70-75 % af maks. Hverken hurtigt eller langsomt løb
MT= Maratontempo	75-80 % af maks. Maratonfart
½ MT= ½ maratontempo	80-85 % af maks. ½ maratontempo
IT = Intervaltempo	85-90 % af maks. 10/5 km-tempo
ST= Syretempo	90-95 % af maks. Hurtigere end 5 km-tempo

UGE	1. LØBEDAG	2. LØBEDAG	3. LØBEDAG	4. LØBEDAG
1	40 min. RT • 8x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 6,5,4,3,2,1 min. fartleg • Pausen er det halve af løbstiden • 15 min. RT	50 min. RT	60 min. RT
2	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 1,2,3,4,5,6 min. fartleg. Pausen er det halve af løbstiden. • 15 min. RT	50 min. progressiv tur. Du øger tempoet efter 10,20,30 og 40 min.	20 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT • 10 min. ALM T • 20 min. RT
3	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5100 m flowløb • 12x1 min. IT • 1 min. RT imellem • 15 min. RT	50 min. ud/hjem-tur. • Du løber 26 min. ud, vender om og løber hjem på 24 min.	40 min. RT • 30 min. ALM T

TRÆNING

4	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 20x30 sek. under ST • 30 sek. under RT imellem • 15 min. RT	60 min. RT	80 min. RT
5	70 min. RT • 10x100 m flowløb	20 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3 x 2 min. IT • 1 min. RT imellem • 5 km-test • 15 min. RT	90 min. RT
6	80 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 5 min. ½ MT • 3 min. RT • 5x2 min. IT • 1 min. RT imellem • 5 min. ½ MT • 15 min. RT	60 min. progressiv tur. Du øger tempoet efter 20 og 40 min.	25 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. MT • 10 min. RT • 5 min. MT • 20 min. RT
7	80 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 2x4 min. IT • 2 min. RT imellem • 3x3 min. IT • 2 min. RT imellem • 15 min. RT	60 min. ud/hjem-tu • Du løber 31 min. ud, vender om og løber hjem på 29 min.	100 min. RT
8	60 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3x6 min. ½ MT • 2 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 20 min. ALM T • 10 min. MT • 10 min. RT	20 min. RT • 10 min. MT • 10 min. RT • 10 min. MT • 10 min. RT • 20 min. RT
9	70 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 8,6,4,2,1 min.. ½ MT • 3 min. RT imellem • 15 min. RT	20 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. MT • 5 min. ALM T • 10 min. MT • 15 min. RT	110 min. RT
10	80 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 10 x 2 min. ½ MT • 30 sek. under RT imellem • 15 min. RT	30 min. RT • 20 min. ALM T • 10 min. MT • 10 min. ALM T	30 min. RT • 15 min. MT • 10 min. RT • 15 min. MT • 30 min. RT
11	80 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x3 min. ½ MT • 2 min. RT imellem • 5x1 min. IT • 1 mi. RT imellem • 15 min. RT	80 min. RT	30 min. RT • 30 min. MT • 30 min. RT
12	70 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 20 min. ½ MT • 15 min. RT	20 min. RT • 15 min. MT • 5 min. RT • 15 min. MT • 25 min. RT	120 min. RT
13	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 5x5 min. ½ MT • 2 min. RT imellem • 15 min. RT	40 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 3x2 min. IT • 1 min. RT imellem • 10 km-test • 15 min. km-test	110 min. RT
14	50 min. RT • 10x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 40 min. MT • 15 min. RT	20 min. RT • 10 min. ALM T • 10 min. RT • 10 min. ALM T • 20 min. RT	30 min. RT • 10 min. ALM T • 15 min. MT • 10 min. ALM T • 15 min. MT • 20 min. RT
15	40 min. RT • 8x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 30 min. MT • 15 min. RT	50 min. RT	20 min. RT • 20 min. MT • 10 min. RT • 10 min. MT • 10 min. RT
16	30 min. RT • 6x100 m flowløb	15 min. RT • 5x100 m flowløb • 20 min. MT • 10 min. RT	20 min. RT • 2x1 min. MT • 1 min. stående pause	15 min. RT • 5x100 m flowløb • Maraton