

Marathon, program 1. Fra 10-42 km. på 12 uger

Med pulszoner

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	Int. 3x1 km. Puls 87%	½ time svømning	Int. 3x1.5 km. Puls 88%	Int. 4x1 km. Puls 88%	4 km. rest. Puls 75-80%	Int. 5x1 km. Puls 88%
2. dag	7 km. tempo Puls 83-87%	Int. 3x1.5 km. Puls 87%	10 km. tempo Puls 83-88%	20 km. løb Puls 80-85%	Int. 5x1 km. Puls 88%	10 km. rest. Puls 75-80%
3. dag	7 km. rest. Puls 75-80%	8 km. rest. Puls 75-80%	16 km. rest. Puls 75-80%	8 km. tempo Puls 85-88%	12 km. tempo Puls 85-88%	Int. 3x1 km. Puls 90%
4. dag	20 km. cykling	9 km. tempo Puls 83-87%	5 km. løb Puls 80-85%		50 km. cykling	10 km. løb Puls 80-85%
5. dag	8 km. rest. Puls 75-80%	12 km. rest. Puls 75-80%			18 km. løb Puls 80-85%	

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	15 km. løb Puls 80-85%	20 km. løb Puls 80-85%	45 min. Svømning	30 km. løb Puls 83-87%	8 km. tempo Puls 85-90%	Int. 3x1 km. Puls 88%
2. dag	45 min. svømning	Int. 5x1.5 km. Puls 88%	Int. 4x1.5 km. Puls 88%	Int. 5x1.5 km. Puls 88%	16 km. løb Puls 83-87%	10 km. løb Puls 83-87%
3. dag	10 km. tempo Puls 85-90%	10 km. rest. Puls 75-80%	30 km. løb Puls 80-85%	10 km. rest. Puls 80-85%	Int. 5x1 km. Puls 90%	20 km. cykling
4. dag	10 km. rest. Puls 75-80%	15 km. løb Puls 80-85%	10 km. rest. Puls 75-80%	15 km. løb Puls 83-87%	10 km. rest. Puls 80-85%	Marathon Puls 83-90%
5. dag	10 km. løb Puls 80-85%				10 km. løb Puls 83-87%	

NB.: Fridagene kan placeres mellem træningsdagene efter ønske. Pulsgrænserne er angivet som % af max. puls.

Pauserne i intervaltræningen bør være 1-2 min. med stille og rolig jogging i puls 65-70%

Husk væske med til de lange ture.

Husk grundig opvarmning før start.