

Marathon, program 3. Fra 21-42 km. på 10 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
1. dag	15 km. løb	15 km. løb	12 km. fartleg	5 km. rest.	22 km. løb
2. dag	5 km. tempo	10 km. interval	10 km. rest.	12 km. løb	12 km. løb
3. dag	10 rest.	10 km. rest.	21 km. tempo	10 km. interval	10 km. interval

	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
1. dag	31 km. løb	22 km. løb	22 km. løb	12 km. interval	5 km. interval
2. dag	10 km. rest.	10 km. løb	10 km. rest.	10 km. rest.	5 km. rest.
3. dag	12 km. fartleg	12 km. interval	10 km. løb	10 km. fartleg	Marathon

NB.: Fridagene kan placeres mellem træningsdagene efter ønske.

Løb=moderat behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. Interval=højere tempo end Tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne.

Husk at få væske med på de lange ture.

Husk grundig opvarmning før start.