

## MARATHONPROGRAM 2. FRA 21-42 KM. PÅ 10 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5
<b>1. dag</b>	45 min. løb	45 min. løb	50 min. løb	50 min. løb	50 min. løb
<b>2. dag</b>	Int. 6x5 min	25 min. løb 25 min. tempo	30 min. løb 30 min. tempo	Int. 6x6 min.	20 min. løb Int. 5x5 min.
<b>3. dag</b>	50 min. løb	50 min. løb	15 min. tempo 30 min. løb 15 min. tempo	40 min. tempo	30 min. løb
<b>4. dag</b>	30 min. tempo	Int. 5x5 min.	60 min. løb	60 min. løb i forsk. Tempi	30 min. tempo
<b>5. dag</b>	60 min. løb	60 min. løb	20 min. tempo	70 min. løb	90 min. løb

	Uge 6	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10
<b>1. dag</b>	50 min. løb	50 min. løb	60 min. løb	60 min. løb	60 min. løb
<b>2. dag</b>	25 min løb 30 min. tempo	30 min. løb Int. 6x6 min.	30 min. løb 30 min. tempo	30 min. løb 15 min. 10-20-30	Int. 5x5 min.
<b>3. dag</b>	10 min. løb 40 min. tempo	50 min. løb	10 min. løb 20 min. tempo 5 min. løb 20 min. tempo	50 min. tempo	30 min. løb
<b>4. dag</b>	20 min. løb 15 min. 10-20-30	60 min. løb i forsk. Tempi	60 min. løb	20 min. løb 15 min. tempo 5 min. løb	Marathon
<b>5. dag</b>	90 min. løb	120 min. løb	70 min. løb	50 min. løb	

**NB.:** God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning. Løb=moderat behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. Interval=højere tempo end Tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne. 10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.