

Marathon Sports 16 Ugers Marathon program for begyndere

Uge 1

Mandag: 30 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 35 min i alm. tempo.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 40 min i alm. tempo inkl. 5 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Et ryk er hvor du øger tempoet lidt eks 10 sek/km hurtigere.
Søndag: Fridag.

Uge 2

Mandag: 35 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 35 min inkl. 3 x 3 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 40 min i alm. tempo inkl. 8 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 3

Mandag: 35 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 40 min inkl. 3 x 3 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 40 min i alm. tempo inkl. 10 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 4

Mandag: 35 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 40 min inkl. 2 x 4 min tempo + 3 x 2 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 45 min alm. tempo inkl. 5 x 2 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 5

- Mandag: 35 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 40 min inkl. 1 x 5 min tempo + 1 x 4 min tempo + 1 x 3 min tempo + 1 x 2 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 12 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 6

- Mandag: 35 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 15 min min i alm temp + 20 min tempo hvor du løber så langt som muligt på de 20 min, gerne en rute hvor der ikke er nogle stop, også en rute som du kan huske til senere. Det er vigtigt at du ikke løber hurtigere end at du kan holde tempoet hele vejen, men du skal også presse dig selv. Slut af med 10 min i roligt tempo.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 50 min i alm. tempo.
Søndag: Fridag.

Uge 7

- Mandag: 40 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 45 min inkl. 2 x 5 min tempo + 3 x 3 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 8 x 2 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 8

- Mandag: 40 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 45 min inkl. 1 x 8 min tempo + 2 x 5 min tempo + 3 x 2 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 55 min i alm. tempo inkl. 15 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 9

- Mandag: 40 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 50 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 6 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min alm. løb mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 60 min i alm. tempo inkl. 2 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt og så løber 10 min i alm. tempo mellem de to ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 10

- Mandag: 45 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 50 min inkl. 20 min hvor du løber så hurtigt som muligt, gerne på samme rute som i uge 6. Igen så arbejd med tempoet så du ikke bliver tilfreds, men hele tiden forsøger at løbe hurtigere.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 65 min i alm. tempo inkl. 2 x 20 min ryk hvor du øger tempoet, 10 min alm. løb mellem hvert ryk.
Søndag: Fridag.

Uge 11

- Mandag: 45 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 50 min inkl. 8 x 3 min tempo + 2 x 2 min tempo pause 1 min mellem tempostykkerne.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 70 min i alm. tempo inkl. 3 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, mellem rykkene er der 5 min i alm. tempo.
Søndag: Fridag.

Uge 12

- Mandag: 50 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 50 min inkl. 3 x 6 min tempo + 3 x 3 min tempo med 1 min alm. tempo mellem hvert tempostykke.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 80 min i alm. tempo inkl. 2 x 20 min ryk hvor du øger tempoet lidt, med 5 min i alm. tempo mellem rykkene.
Søndag: Fridag.

Uge 13

- Mandag: 55 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 55 min inkl. 20 min hvor du løber så hurtigt som muligt, gerne samme rute som i uge 10.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 90 min i alm. tempo inkl. 4 x 15 min ryk hvor du øger lidt i tempo, mellem rykkene 5 min alm. løb.
Søndag: Fridag.

Uge 14

- Mandag: 55 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 55 min inkl. 2 x 10 min tempo + 3 x 3 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min pause mellem alle tempostykkerne.
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 100 min i alm. tempo inkl. 3 x 20 min ryk hvor tempoet øges og mellem hvert ryk er der 5 min i alm. tempo.
Søndag: Fridag.

Uge 15

- Mandag: 55 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 55 min inkl. 9 x 3 min tempo med 1 min pause mellem hvert tempostykke. Du skal kunne holde tempoet på alle 9 så pas på du ikke lægger for hårdt ud, men det skal også være hårdt. :-)
Torsdag: Fridag.
Fredag: Fridag.
Lørdag: 80 min i alm. tempo.
Søndag: Fridag.

Uge 16

- Mandag: 50 min i alm. tempo.
Tirsdag: Fridag.
Onsdag: 50 min i alm. tempo inkl. 3 x 3 min tempo pause 2 min.
Torsdag: Fridag.
Fredag: 20 min i alm. tempo.
Lørdag: Fridag.
Søndag: Marathon fyr den af og tro på det hele vejen.

Gode råd:

- Vælg ikke altid de samme ruter.
Skift løbesko i tide og ikke løb i den samme model hver gang. (En løbesko holder ca. 1000 km.)
Undgå at løbe for meget på asfalt.
Løb ikke hurtigere end du kan holde tempoet hele vejen.