

## Marathon Sports 16 ugers marathon program for let øvede

### Uge 1

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

### Uge 2

Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 45 min inkl. 4 x 4 min tempo med 1 min alm. løb mellem hvert tempostykke.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 45 min i alm. tempo inkl. 8 x 1 min ryk hvor du øger tempoet, mellem hvert ryk er der 2 min alm. løb, start første ryk efter 15 min.  
Søndag: 45 min i alm. tempo.

### Uge 3

Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 50 min inkl. 4 x 3 min tempo + 2 x 2 min tempo med 1 min alm. løb mellem hvert tempostykke.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 45 min i alm. tempo inkl. 10 x 1 min ryk hvor du øger tempoet, mellem hvert ryk er der 2 min alm. løb, start første ryk efter 15 min.  
Søndag: 50 min i alm. tempo.

### Uge 4

Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 50 min inkl. 4 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo med 1 min i alm. løb mellem hvert tempostykke.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 45 min i alm. tempo inkl. 6 x 2 min ryk med 2 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.  
Søndag: 55 min i alm. tempo.

### Uge 5

Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.



**MARATHONSPORT**

Specialbutik for løbere

- Torsdag: 50 min inkl. 25 min tempo hvor du løber så langt som muligt på de 25 min, gerne på en rute hvor der ikke er stop samt en rute du kan huske, da du skal løbe på den igen.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 12 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.
- Søndag: 55 min i alm. tempo.

### Uge 6

- Mandag: Fridag.
- Tirsdag: 45 min i alm. tempo.
- Onsdag: Fridag.
- Torsdag: 55 min inkl. 2 x 8 min tempo + 2 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min roligt løb mellem hvert tempostykke.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 8 x 2 min ryk med 2 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.
- Søndag: 60 min i alm. tempo.

### Uge 7

- Mandag: Fridag.
- Tirsdag: 45 min i alm. tempo.
- Onsdag: Fridag.
- Torsdag: 55 min inkl. 8 x 3 min tempo med 2 min roligt løb mellem hvert tempostykke.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 14 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.
- Søndag: 60 min i alm. tempo.

### Uge 8

- Mandag: Fridag.
- Tirsdag: 45 min i alm. tempo.
- Onsdag: Fridag.
- Torsdag: 55 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo pause 2 min mellem hvert tempostykke.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 8 x 2 min ryk med 2 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.
- Søndag: 65 min i alm. tempo inkl. 2 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.

### Uge 9

- Mandag: Fridag.
- Tirsdag: 45 min i alm. tempo.
- Onsdag: Fridag.
- Torsdag: 55 min inkl. 25 min tempo hvor du løber så langt som muligt, gerne på samme rute som i uge 5. Det må gerne blive hårdt :-)
- Fredag: Fridag.



**MARATHONSPORT**  
Specialbutik for løbere

Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 12 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.

Søndag: 65 min i alm. tempo inkl. 2 x 20 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.

### **Uge 10**

Mandag: Fridag.

Tirsdag: 45 min i alm. tempo.

Onsdag: Fridag.

Torsdag: 55 min inkl. 2 x 8 min tempo + 3 x 3 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min pause mellem hvert tempostykke.

Fredag: Fridag.

Lørdag: 50 min i alm. tempo.

Søndag: 70 min i alm. tempo inkl. 3 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.

### **Uge 11**

Mandag: Fridag.

Tirsdag: 45 min i alm. tempo.

Onsdag: Fridag.

Torsdag: 55 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo pause 2 min mellem hvert tempostykke.

Fredag: Fridag.

Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 14 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.

Søndag: 70 min i alm. tempo inkl. 3 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 10 min.

### **Uge 12**

Mandag: Fridag.

Tirsdag: 45 min i alm. tempo.

Onsdag: Fridag.

Torsdag: 55 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 5 min tempo + 2 x 2 min tempo med 2 min pause mellem hvert tempostykke.

Fredag: Fridag.

Lørdag: 50 min inkl. 8 x 2 min ryk hvor du lige øger tempoet lidt, 2 min alm. løb mellem hvert ryk.

Søndag: 80 min i alm. tempo inkl. 3 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, mellem hvert ryk er der 5 min i alm. tempo.

### **Uge 13**

Mandag: Fridag.

Tirsdag: 45 min i alm. tempo.

Onsdag: Fridag.

Torsdag: 55 min inkl. 10 x 3 min tempo med 1 min pause mellem hvert tempostykke.

Fredag: Fridag.

Lørdag: 50 min i alm. tempo.

Søndag: 90 min i alm. tempo inkl. 3 x 20 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. tempo mellem hvert ryk.

### Uge 14

- Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 55 min inkl. 25 min tempo hvor du løber så langt som muligt, gerne på samme rute som i uge 5. Du skal virkelig arbejde med tempoet og ikke blive tilfreds så tempoet går ned :-)  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 50 min i alm. tempo.  
Søndag: 100 min i alm. tempo inkl. 4 x 15 ryk hvor du øger tempoet lidt, der er 5 min alm. løb mellem hvert ryk.

### Uge 15

- Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 55 min inkl. 1 x 10 min tempo + 3 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo, 2 min pause mellem hvert tempostykke.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 50 min i alm. tempo.  
Søndag: 70 min i alm. tempo inkl. 3 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 10 min.

### Uge 16

- Mandag: Fridag.  
Tirsdag: 45 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 40 min i alm. tempo inkl. 5 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 20 min i alm. tempo.  
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.