

## Marathon Sports 16 ugers marathon program for øvede

### Uge 1

- Mandag: 30 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 40 min i alm. tempo.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 45 min i alm. tempo inkl. 8 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk, start første ryk efter 15 min.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 40 min i alm. tempo.  
Søndag: 50 min i alm. tempo inkl. 8 x 2 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.

### Uge 2

- mandag: 30 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 40 min inkl. 3 x 4 min tempo med 1 min alm. løb mellem hvert tempostykke.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 40 min i alm. tempo.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 45 min i alm. tempo inkl. 2 x 10 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem rykkene.  
Søndag: 50 min i alm. tempo.

### Uge 3

- mandag: 30 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 45 min inkl. 2 x 8 min tempo med 5 min alm. løb mellem hvert tempostykke.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 45 min inkl. 4 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo pause 2 min mellem tempostykkerne.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 45 min i alm. tempo inkl. 2 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem rykkene.  
Søndag: 55 min i alm. tempo.

### Uge 4

- mandag: 35 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 45 min inkl. 25 min tempo hvor du løber så langt som muligt på de 25 min, gerne på en rute uden stop, samt en rute du kan huske til senere. Du skal løbe hårdt men du skal kunne holde tempoet hele vejen.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 45 min i alm. tempo inkl. 8 x 2 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 45 min i alm. tempo inkl. 2 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, 5 min alm. løb mellem rykkene.  
Søndag: 55 min i alm. tempo.

### Uge 5

- mandag: 35 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 50 min inkl. 7 x 3 min tempo med 2 min pause mellem hvert tempostykke, husk at du skal kunne holde tempoet på alle 7.  
onsdag: Fridag.  
Torsdag: 50 min i alm. tempo inkl. 15 x 1 min ryk med 1 min alm. løb mellem hvert ryk.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 2 x 15 min ryk med 5 min alm. løb mellem hvert ryk.  
Søndag: 60 min i alm. tempo.

### Uge 6

- mandag: 40 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 50 min inkl. 7 x 4 min tempo med 2 min pause mellem hvert tempostykke.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 50 min i alm. tempo.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 55 min inkl. 1 x 8 min tempo + 2 x 5 min tempo + 3 x 9 min tempo pause 2 min mellem alle tempostykkerne.  
Søndag: 65 min i alm. tempo.

### Uge 7

- mandag: 45 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 55 min inkl. 6 x 5 min tempo med 2 min pause mellem hvert tempostykke.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 50 min i alm. tempo.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 55 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 6 min tempo + 3 x 3 min tempo pause 2 min mellem alle tempostykkerne.  
Søndag: 70 min i alm. tempo.

### Uge 8

- mandag: 45 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 55 min inkl. 25 min tempo hvor du løber så langt som muligt, gerne samme rute som i uge 4. Husk at arbejde med tempoet så du ikke bliver tilfreds og tempoet derved falder.  
Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 50 min i alm. tempo.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 60 min inkl. 3 x 6 min tempo + 3 x 4 min tempo + 2 x 2 min tempo.  
Søndag: 75 min i alm. tempo.

## Uge 9

- mandag: 50 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 55 min inkl. 9 x 3 min tempo, pause 1 min, løb dem således at de første 3 er de langsomste og de sidste 3 er de hurtigste.
- Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 55 min inkl. 2 x 15 min ryk hvor der fokuseres på at holde jævn fart hele vejen. Pause 5 min jog mellem hvert ryk.
- Fredag: Fridag.  
Lørdag: 60 min inkl. 2 x 8 min + 2 x 6 min + 3 x 2 min tempo pause 2 min jog mellem hvert tempostykke.  
Søndag: 75 min i alm. tempo.

## Uge 10

- mandag: 50 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 55 min inkl. 6 x 6 min tempo med 2 min pause mellem hvert tempostykke, løb dem så de første 2 er de langsomste og de sidste 2 er de hurtigste.
- Onsdag: Fridag.  
Torsdag: 55 min hvor du løber 10 min i alm. tempo og så resten af turen løber du med øget tempo, dvs. ca. 10 - 15 sek/km hurtiger en du plejer på en alm. træningstur.
- Fredag: Fridag.  
Lørdag: 60 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 6 min tempo + 2 x 5 min tempo + 3 x 2 min tempo, pause 1 min jog mellem hvert tempostykke.  
Søndag: 80 min i alm. tempo, husk at få væske med på turen og måske også lidt sukker.

## Uge 11

- mandag: 50 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 55 min inkl. 4 x 4 x 2 min tempo pause 2 min/30 sek, dvs. du løber 4 x 2 min tempo hvor der er pause 30 sek mellem hvert tempostykke og så mellem hver 4. to min er der 2 min pause inden du igen starter på en ny 4 x 2 min tempo pause 30 sek.
- onsdag: Fridag.  
Torsdag: 55 min i alm. tempo.  
Fredag: Fridag.  
Lørdag: 60 min inkl. 1 x 12 min + 2 x 6 min + 2 x 5 min + 2 x 2 min tempo pause 1 min jog mellem hver.  
Søndag: 85 min i alm. tempo, husk væske og sukker.

## Uge 12

- mandag: 50 min i alm. tempo.  
Tirsdag: 55 min inkl. 25 min tempo hvor du løber så langt som muligt, gerne samme rute som i uge 4. Husk at arbejde med tempoet så du ikke bliver tilfreds og tempoet derved falder.  
Onsdag: Fridag.

- Torsdag: 55 min hvor du løber 10 min i alm. tempo og så resten af turen løber du med øget tempo, dvs. ca. 10 - 15 sek/km hurtiger en du plejer på en alm. træningstur.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 60 min inkl. 1 x 10 min tempo + 2 x 6 min tempo + 2 x 5 min tempo + 3 x 2 min tempo, pause 1 min jog mellem hvert tempostykke.
- Søndag: 90 min i alm. tempo, husk væske og sukker.

### **Uge 13**

- mandag: 50 min i alm. tempo.
- Tirsdag: 55 min inkl. 6 x 6 min tempo med 2 min jog mellem hvert tempostykke, det må gerne blive hårdt, men du skal kunne holde tempoet hele vejen.
- Onsdag: Fridag.
- Torsdag: 55 min i alm. tempo.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 60 min inkl. 3 x 15 min ryk hvor du øger tempoet lidt, med 5 min alm. løb mellem hvert ryk.
- Søndag: 95 min i alm. tempo, husk væske og sukker.

### **Uge 14**

- mandag: 50 min i alm. tempo.
- Tirsdag: 55 min inkl. 4 x 4 x 2 min tempo pause 2 min/30 sek, dvs. du løber 4 x 2 min tempo hvor der er pause 30 sek mellem hvert tempostykke og så mellem hver 4. to min er der 2 min pause inden du igen starter på en ny 4 x 2 min tempo pause 30 sek.
- onsdag: Fridag.
- Torsdag: 60 min inkl. 2 x 20 min tempo med 5 min alm. løb mellem hver tempostykke. Start efter 10 min med første tempostykke.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 60 min i alm. tempo.
- Søndag: 100 min i alm. tempo, husk væske og sukker.

### **Uge 15**

- mandag: 50 min i alm. tempo.
- Tirsdag: 55 min inkl. 10 x 3 min tempo med 1 min pause, det er vigtigt at du kan holde tempoet hele vejen, men det gør ikke noget at det bliver hårdt :-)
- onsdag: Fridag.
- Torsdag: 50 min i alm. tempo.
- Fredag: Fridag.
- Lørdag: 50 min i alm. tempo inkl. 2 x 15 min ryk med 5 min alm. løb mellem hvert ryk.
- Søndag: 70 min i alm. tempo.

## Uge 16

mandag: 50 min i alm. tempo.

Tirsdag: 45 min inkl. 6 x 2 min ryk med 2 min alm. løb mellem hvert ryk.

Onsdag: Fridag.

Torsdag: 40 min i alm. tempo inkl. 5 x 1 min ryk med 2 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.