

Løbeprogram til marathon

(c) 2010 Løbeprogrammer.dk

	Uge 1	Uge 2	Uge 3
1. dag	45 min. løb	45 min. løb	50 min. løb
2. dag	Intervaltræning 6x5 min.	25 min. løb 25 min. tempo	30 min. løb 30 min. tempo
3. dag	50 min. løb	50 min. løb	15 min. tempo 30 min. løb 15 min. tempo
4. dag	30. min tempo	Intervaltræning 5x5 min.	60 min. løb
5. dag	60 min. løb	60 min. løb	20. min tempo
	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	50 min. løb	50 min. løb	50 min. løb
2. dag	Intervaltræning 6x6 min.	20 min. løb Intervaltræning 5x5 min.	25 min. løb 30 min. tempo
3. dag	10 min. løb 40 min. tempo	60 min. løb	30 min. løb 50 min. tempo
4. dag	60. min løb i forskelligt tempo	30 min. tempo	20 min. løb Intervaltræning 5x5 min.
5. dag	70 min. løb	90 min. løb	90 min. løb
	Uge 7	Uge 8	Uge 9
1. dag	50 min. løb	50 min. løb	60 min. løb
2. dag	25 min. løb 30 min. tempo	30 min. løb Intervaltræning 6x6 min	30 min. løb Intervaltræning 5x5 min
3. dag	10 min. løb 50 min. tempo	10 min. løb 20 min. tempo 5 min. løb 20 min. tempo.	50 min. tempo
4. dag	20 min. løb Intervaltræning 5x5 min.	60. min løb i forskelligt tempo	20 min. løb 15 min. tempo 5 min. løb 15 min. tempo.
5. dag	90 min. løb	100 min. løb	50 min. løb
	Uge 10		
1. dag	60 min. løb	Tillykke. Du har gennemført programmet og kan nu løbe en Marathon Løb: Moderat, behageligt tempo Tempo: Højere tempo end løb <i>Husk god opvarmning</i> <i>Husk vand til de længere ture</i>	
2. dag	Intervaltræning 5x5 min.		
3. dag	40 min. tempo		
4. dag	30 min. løb		
5. dag	MARATHON TILLYKKE!		

(C) 2010 Løbeprogrammer.dk

[Besøg lobeprogrammer.dk](http://lobeprogrammer.dk) og hent flere løbeprogrammer nu