

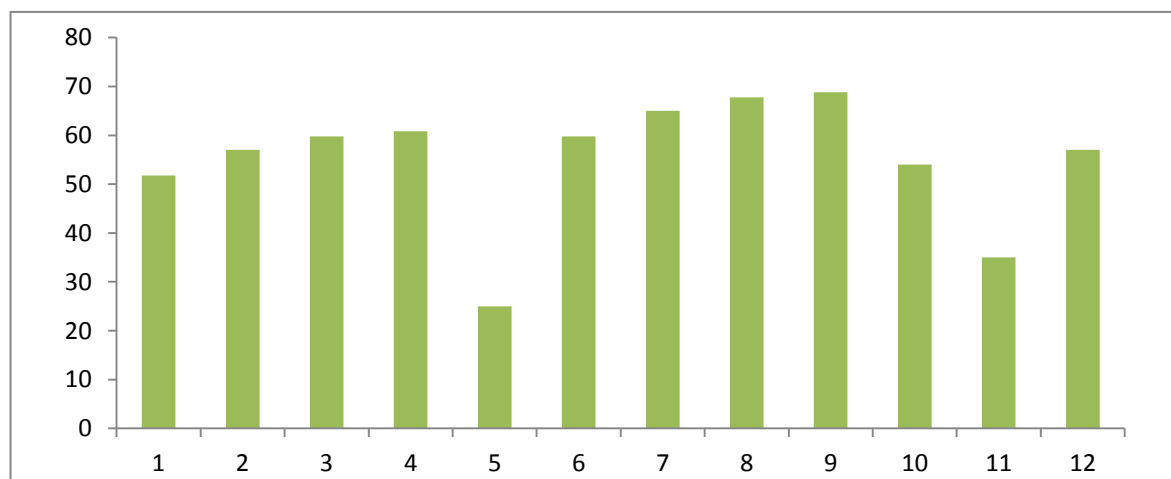
# MARATHON ØVET

Marathon løbeprogram til at komme under 3:15 timer på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Tempo	Let løb		Marathon
INTENSITET (1-5)		4/5	1	3	1		2
PULS		98-100%	65-79%	88-92%	65-79%		80-90%
HASTIGHED		4:04 / 3:50	5:21	4:28	5:21		4:44

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		6x800m	5 km	2x5 km	5 km		17 km
Uge 2		5x1000m	5 km	3x4 km	5 km		20 km
Uge 3		4x1200m	5 km	4x3 km	5 km		23 km
Uge 4		3x1600m	5 km	5x2 km	5 km		26 km
Uge 5			5 km		10 km		10 km
Uge 6		6x800m	5 km	2x5 km	7 km		23 km
Uge 7		5x1000m	5 km	3x4 km	7 km		26 km
Uge 8		4x1200m	5 km	4x3 km	7 km		29 km
Uge 9		3x1600m	5 km	5x2 km	7 km		32 km
Uge 10		5x1000m	5 km	3x4 km	7 km		21 km
Uge 11			15 km		10 km		10 km
Uge 12			10 km		5 km		42 km

ANTAL KM PR UGE



<http://iloesko.dk/loebeprogrammer/>