

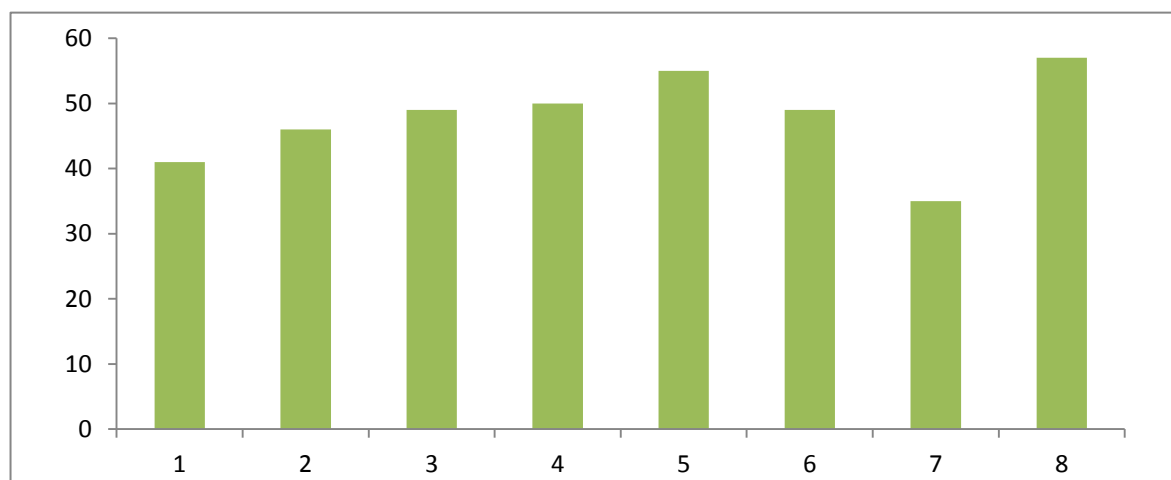
MARATHON LET ØVET

Marathon løbeprogram til at komme under 3:30 timer på 8 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		Let løb		Tempo	Let løb		Marathon
INTENSITET (1-5)		1		3	1		2
PULS		65-79%		88-92%	65-79%		80-90%
HASTIGHED		5:41		4:53	5:41		5:13

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		5 km		2x5 km	5 km		17 km
Uge 2		5 km		3x4 km	5 km		20 km
Uge 3		5 km		4x3 km	5 km		23 km
Uge 4		5 km		5x2 km	5 km		26 km
Uge 5		5 km		2x5 km	7 km		29 km
Uge 6		5 km		3x4 km	7 km		21 km
Uge 7		15 km			10 km		10 km
Uge 8		10 km			5 km		42 km

ANTAL KM PR UGE



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