

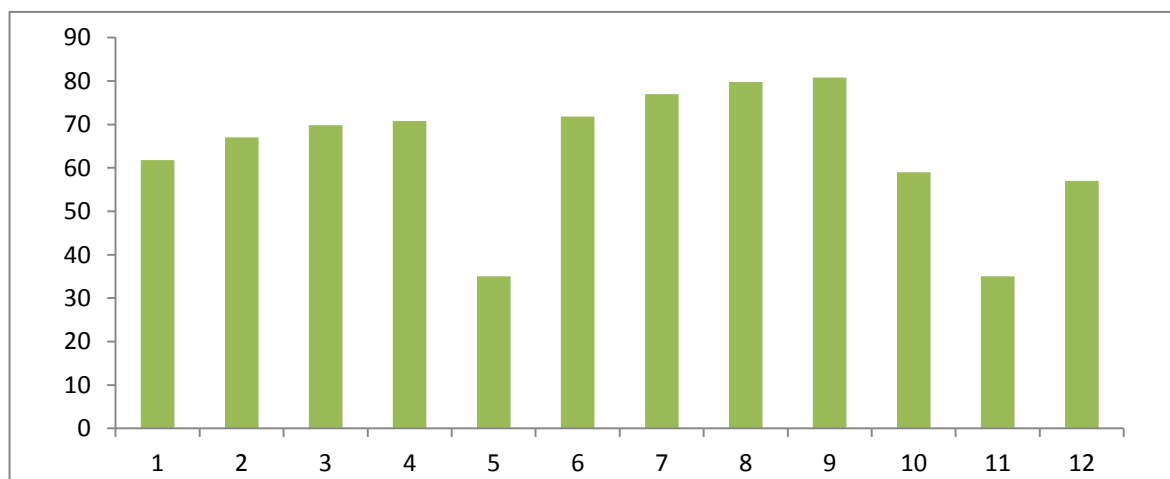
MARATHON EKSPERT

Marathon løbeprogram til at komme under 3 timer på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Tempo	Let løb	Let løb	Marathon
INTENSITET (1-5)		4/5	1	3	1	1	2
PULS		98-100%	65-79%	88-92%	65-79%	65-79%	80-90%
HASTIGHED		3:47 / 3:32	5:00	4:08	5:00	5:00	4:23

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		6x800m	10 km	2x5 km	5 km	5 km	17 km
Uge 2		5x1000m	10 km	3x4 km	5 km	5 km	20 km
Uge 3		4x1200m	10 km	4x3 km	5 km	5 km	23 km
Uge 4		3x1600m	10 km	5x2 km	5 km	5 km	26 km
Uge 5			10 km		10 km	5 km	10 km
Uge 6		6x800m	10 km	2x5 km	7 km	7 km	23 km
Uge 7		5x1000m	10 km	3x4 km	7 km	7 km	26 km
Uge 8		4x1200m	10 km	4x3 km	7 km	7 km	29 km
Uge 9		3x1600m	10 km	5x2 km	7 km	7 km	32 km
Uge 10		5x1000m	10 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://iloesbesko.dk/loebeprogrammer/>