

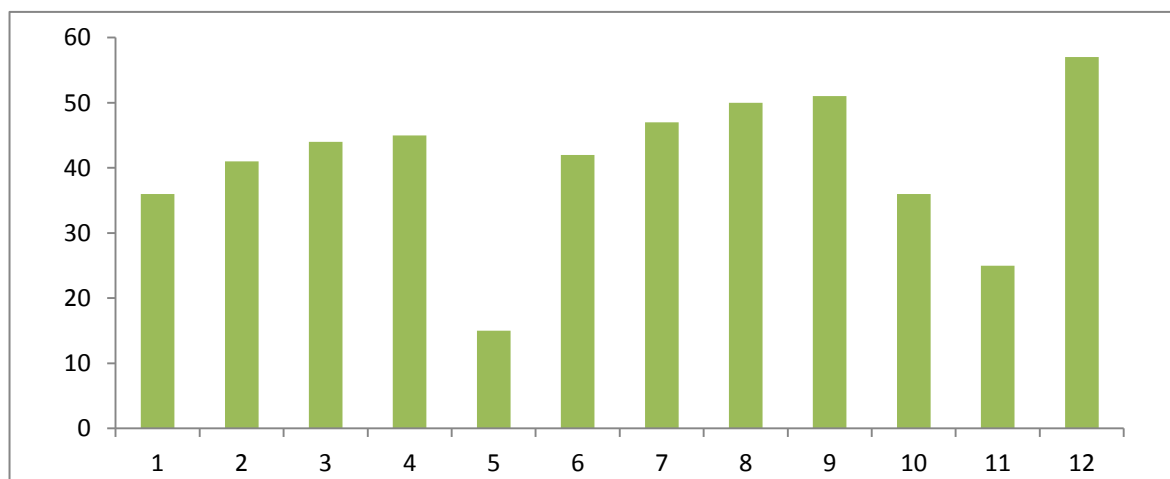
MARATHON BEGYNDER

Marathon løbeprogram til at komme under 4 timer på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		Let løb		Tempo			Marathon
INTENSITET (1-5)		1		3			2
PULS		65-79%		88-92%			80-90%
HASTIGHED		6:32		5:32			5:55

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

ANTAL KM PR UGE



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