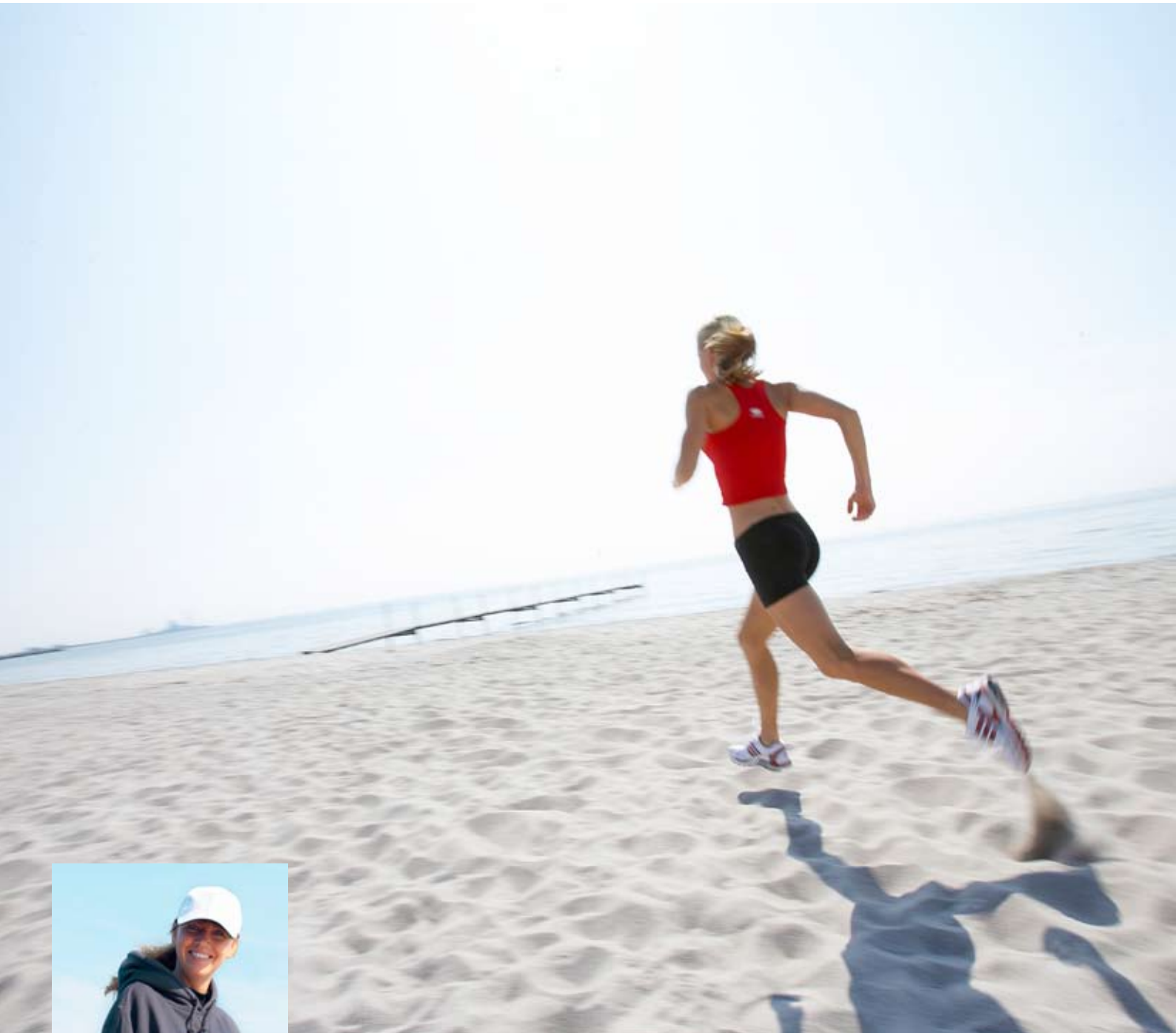


Træningsprogram

■ Løb - Marathon



Maxim træningsprogrammer er udviklet af Mette Bloch, tidligere eliteroer og verdensmester.



Program 24 uger - Marathon

Uge 1

Mandag 10 km jævnt
Tirsdag Fri
Onsdag 12 km jævnt
Torsdag Fri
Fredag 10 km, incl. 6 min. 80% max hastighed
Lørdag Fri
Søndag 5 km jævnt

Kilometer ialt: 48



Snup en energibar før løbeturen



Spis en proteinbar efter løbeturen.

Uge 02

Mandag 5 km jogging
Tirsdag 8 km incl. 4x1½ min. i 80% max hastighed, 2 min. pause imellem.
Onsdag 8 km jævnt
Torsdag Fri
Fredag 10 km. incl. 2x3 min. i 80% max. hastighed
Lørdag 8 km jævnt
Søndag 10 km jogging

Kilometer ialt: 49



Spis en energibar før løbeturen.



Drink en Protein & Fruit efter løbeturen.

Uge 03

Mandag 5 km. jogging
Tirsdag 8 km. incl. 4x1½ min. i 85% max hastighed, 2 min. pause imellem.
Onsdag 10 km jævnt
Torsdag Fri
Fredag 8 km jævnt
Lørdag 10 km incl. 5 km i konkurrencetempo
Søndag 10 km jogging

Kilometer ialt: 51



Snup en energibar med før løbeturen.



Spis en proteinbar efter løbeturen.

Program 24 uger - Marathon

Uge 04

Mandag: 8 km jævnt
Tirsdag: 8 km incl. 4x1½ min. i 90% max, 2 min. pause imellem
Onsdag: 10 km jævnt
Torsdag: Fri
Fredag: 10 km incl. 6 min. i 80% max. hastighed
Lørdag: 5 km jogging
Søndag: 15 km jævnt

Kilometer ialt: 56



Spis en energibar før løbeturen.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen onsdag og fredag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen søndag.

Uge 05

Mandag: Fri
Tirsdag: 10 km jævnt
Onsdag: Fri
Torsdag: 10 km jævnt
Fredag: Fri
Lørdag: 10 km jævnt
Søndag: Fri

Kilometer ialt: 30



Spis en energibar før løbeturen.

Spis en proteinbar efter løbeturen.



Uge 06

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: 8 km incl. 4x1½ min. i 85% max, 2 min. pause imellem
Onsdag: 15 km jogging
Torsdag: Fri
Fredag: 10 km incl. 5000 m. i konkurrencetempo
Lørdag: Fri
Søndag: 15 km jævnt

Kilometer ialt: 58



Spis en energibar før løbeturen.

Spis en proteinbar efter løbeturen mandag, tirsdag og fredag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen onsdag og søndag. Suppler gerne med en proteinbar til kaffen.

Program 24 uger - Marathon

Uge 07

Mandag: 8 km. jævnt
Tirsdag: 8 km. incl. 4x1½ min. i 95% max, 2 min. pause imellem
Onsdag: 10 km. jævnt
Torsdag: Fri
Fredag: 10 km. incl. 7 min. i konkurrencetempo
Lørdag: Fri
Søndag: 15 km. jævnt

Kilometer ialt: 51



Spis en energibar før løbeturen.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen onsdag og fredag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen fredag.

Uge 08

Mandag: 8 km. jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 5 km. jogging
Torsdag: Fri
Fredag: Fri
Lørdag: Fri
Søndag: Fri

Kilometer ialt: 13



Spis en energibar før løbeturen.

Uge 09

Mandag: 5 km jogging
Tirsdag: 8 km incl. 5x1½ min. i 85% max, 2 min. pause imellem
Onsdag: 10 km jævnt
Torsdag: Fri
Fredag: 15 km incl. 3x2 min i konkurrencetempo. Lang pause imellem.
Lørdag: Fri
Søndag: 15 km jævnt

Kilometer ialt: 53



Spis en energibar før løbeturen.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen onsdag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen fredag og søndag.

Program 24 uger - Marathon

Uge 10

Mandag: Fri
Tirsdag: 12 km fartleg
Onsdag: 10 km jævnt
Torsdag: Fri
Fredag: 12 km jogging
Lørdag: 12 km incl. 2x3 min. i konkurrencetempo.
Lang pause imellem.
Søndag: Fri

Kilometer ialt: 46



Spis en energibar før løbeturen.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen tirsdag og lørdag.



Spis en proteinbar efter løbeturen fredag.

Uge 11

Mandag: 8 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 6 km jævnt
Torsdag: Fri
Fredag: 5 km jævnt
Lørdag: Fri
Søndag: 3 km jogging

Kilometer ialt: 22



Spis en energibar før løbeturen.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen mandag.

Uge 12

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: 15 km fartleg
Onsdag: Fri
Torsdag: 5 km jogging
Fredag: Fri
Lørdag: 20 km jævnt og roligt tempo
Søndag: Fri

Kilometer ialt: 50



Spis en energibar før løbeturen og medbring en bar på turen begge søndage. Husk også vand.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen tirsdag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen lørdag og snup en proteinbar om aftenen.

Program 24 uger - Marathon

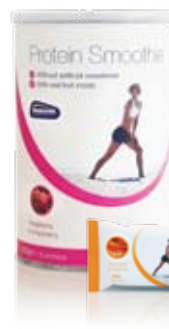
Uge 13

Mandag: 10 km. jævnt
Tirsdag: 12 km incl. 10 min. i konkurrencetempo
Onsdag: Fri
Torsdag: 10 km jogging
Fredag: Fri
Lørdag: 20 km jævnt og roligt
Søndag: Fri

Kilometer ialt: 52



Spis en energibar før løbeturen og medbring en på turen lørdag. Husk også vand.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen lørdag. Suppler gerne med en proteinbar om aftenen.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen tirsdag.

Uge 14

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 5 km jogging
Torsdag: 10 km incl. 4x2 min. i 80% max, 2 min. pause imellem
Fredag: 5 km jogging
Lørdag: Fri
Søndag: 12 km jævnt

Kilometer ialt: 42

Drik en Protein & Fruit efter løbeturen torsdag.



Spis en energibar før løbeturen.



Drik en Protein Smoothie søndag.

Uge 15

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 10 km. incl. intervaller, af mellem ½ og 2 min. varighed
Torsdag: 5 km let jogging
Fredag: 10 km tempoløb
Lørdag: Fri
Søndag: 20 km roligt

Kilometer ialt: 55



Spis en energibar før løbeturen og medbring en bar på turen søndag. Husk også vand.

Drik en Protein Smoothie efter løbeturen onsdag og fredag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen søndag. Suppler gerne med en proteinbar om aftenen.



Program 24 uger - Marathon

Uge 16

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 10 km incl. intervaller (selvvalgte)
Torsdag: 5 km let jogging
Fredag: 10 km tempoløb
Lørdag: 5 km let jogging
Søndag: 20 km roligt

Kilometer ialt: 60



Spis en energibar før løbeturen og medbring en på turen søndag. Husk også vand.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen fredag og søndag. Suppler gerne med en proteinbar om aftenen.



Spis en proteinbar efter løbeturen tirsdag.

Uge 17

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 12 km incl. intervaller (selvvalgte)
Torsdag: 5 km let jogging
Fredag: 8 km tempoløb
Lørdag: 8 km let jogging
Søndag: 22 km roligt

Kilometer ialt: 65

Drik en Protein & Fruit efter løbeturen fredag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen søndag. Suppler gerne med en proteinbar om aftenen.



Spis en energibar før løbeturen og medbring en bar på turen søndag. Husk også vand.

Uge 18

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 13 km incl. intervaller (selvvalgte)
Torsdag: 5 km let jogging
Fredag: 10 km. tempoløb
Lørdag: Fri
Søndag: 18 km roligt

Kilometer ialt: 55



Spis en energibar før løbeturen og medbring en bar på turen søndag. Husk også vand.



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen fredag.



Drik en Protein Smoothie onsdag og søndag og suppler med en proteinbar om aftenen.

Program 24 uger - Marathon

Uge 19

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 17 km incl. intervaller (selvvalgte)
Torsdag: 5 km let jogging
Fredag: 8 km tempoløb
Lørdag: 8 km let jogging
Søndag: 22 km roligt

Kilometer ialt: 70



Spis en energibar før løbeturen. Medbring også én på turen søndag. Husk også vand.

Drik en Protein Smoothie efter løbeturen onsdag og søndag. Suppler med en proteinbar om aftenen.

Uge 20

Mandag: 12 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 20 km roligt
Torsdag: 10 km let jogging
Fredag: 8 km tempoløb
Lørdag: Fri
Søndag: 25 km roligt

Kilometer ialt: 75



Drik en Protein & Fruit efter løbeturen mandag og fredag.



Spis en energibar før løbeturen og medbring en bar på turen onsdag og søndag. Husk også vand.

Drik en Protein Smoothie onsdag og søndag. Spis også en proteinbar søndag.

Uge 21

Mandag: 8 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 20 km incl. intervaller (selvvalgte)
Torsdag: Fri
Fredag: 10 km tempoløb
Lørdag: Fri
Søndag: 22 km roligt

Kilometer ialt: 60



Spis en energibar før løbeturen og medbring en bar på turen onsdag og søndag. Husk også vand.

Drik en Protein & Fruit efter løbeturen fredag.



Drik en Protein Smoothie efter løbeturen onsdag og søndag. Spis også en proteinbar om aftenen.

Program 24 uger - Marathon

Uge 22

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: 10 km jævnt
Onsdag: 15 km incl. intervaller (selvvalgte)
Torsdag: 10 km let jogging
Fredag: 8 km tempoløb
Lørdag: Fri
Søndag: 28 km roligt

Kilometer ialt: 80



Uge 23

Mandag: 10 km jævnt
Tirsdag: Fri
Onsdag: 10 km jævnt
Torsdag: 18 km roligt
Fredag: 10 km tempoløb
Lørdag: Fri
Søndag: 18 km roligt

Kilometer ialt: 65



Uge 24

Mandag: 5 km jogging
Tirsdag: 10 km tempoløb
Onsdag: 5 km jogging
Torsdag: Fri
Fredag: Fri
Lørdag: 3-5 km let jogging
Søndag: **42,195 km MARATHON**

Kilometer ialt: 60

