

Løbeprogram frem mod Ærø Multimaraton 12. maj 2018.

Træningsprogram

Antallet af km. i programmet er vejledende og ikke absolut nødvendig for at gennemfører et maraton, så er der en eller flere dage du vil løbe mindre eller mere kan du jo selv justerer.

Vil du løbe ½ maraton i stedet for hel maraton løber du kortere på søndagsturene, men ca samme antal km i hverdagne.

Lørdag er ekstra træning, så løb lørdag hvis du føler du har overskud til det.

Prøv ikke på at indhente mistede km.

Spørg evt. trænerne hvis du har spørgsmål til programmet, eller til træningen generelt.

Uge 1.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	10.km i fartgrp.	10. km
Torsdag	10.km i fartgrp. / motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 12.km. Langsomt gerne med temposkift.	12. km
Km. I alt	Maks.	42. km

Uge 2.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	11.km i fartgrp.	11. km
Torsdag	10. km /motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 13.km. Langsomt gerne med temposkift.	13. km
Km. I alt	Maks.	44. km

Uge 3.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12.km i fartgrp.	12. km
Torsdag	11.km/motion +	11. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 14.km. Langsomt gerne med temposkift.	15. km
Km. I alt	Maks.	48. km

Uge 4.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12.km i fartgrp.	12. km

Torsdag	12.km/ motion +	12. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 16 km. Langsomt gerne med temposkift.	16. km
Km. I alt	Maks.	50. km

Uge 5.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14.km i fartgrp.	14. km
Torsdag	11.km. / motion +	10. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 17.km. Langsomt gerne med temposkift.	17. km
Km. I alt	Maks.	51. km

Uge 6.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14.km i fartgrp.	14. km
Torsdag	12. km. /motion +	12. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 18.km Langsomt gerne med temposkift.	18. km
Km. I alt	Maks.	54. km

Uge 7.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	15.km i fartgrp.	15. km
Torsdag	11.km. /motion +	11. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 19.km Langsomt gerne med temposkift.	19.km
Km. I alt	Maks.	55 km.

Uge 8.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	15.km i fartgrp.	15. km
Torsdag	12.km./ motion +	12. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 20. km. Langsomt gerne med temposkift.	20. km
Km. I alt	Maks.	57. km

Uge 9.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	13.km. / motion +	13. km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca.21.km i jævnt tempo	21. km
Km. I alt	Maks.	58. km

Uge 10.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12. km i fartgrp.	12. km
Torsdag	12. km./ motion +	12.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 22. km. Langsomt gerne med temposkift.	22. km
Km. I alt	Maks.	56. km

Uge 11.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	12. km./ motion +	12.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca.23. km. Langsomt gerne med temposkift.	23. km.
Km. I alt	Maks.	59 km

Uge 12.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	14. km / motion +	14.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 24. km. Langsomt gerne med temposkift.	24. km
Km. I alt	Maks.	62 km

Uge 13.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	12. km./ motion +	12.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 25. km. Langsomt gerne med temposkift.	25. km
Km. I alt	Maks.	61. km

Uge 14.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	12. Km./ motion +	12.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 25. km. Langsomt gerne med temposkift.	25. km
Km. I alt	Maks.	61. km

Uge 15.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12. km i fartgrp.	12. km
Torsdag	12. km/ motion +	12.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 25-30. km. Langsomt gerne med temposkift.	25-30. km
Km. I alt	Maks.	64 .km

Uge 16.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	12. km/ motion +	12.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 25. km. Langsomt gerne med temposkift.	25.km
Km. I alt	Maks.	61. km

Uge 17.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	14. km i fartgrp.	14. km
Torsdag	10. km /motion +	10.km
Lørdag	Løb i skoven eller en alene tur langsomt løb/maraton tempo 5-10 km.	5-10 km.
Søndag	Ca. 18. km. Langsomt gerne med temposkift.	18. km
Km. I alt	Maks.	52. km

Uge 18.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	12. km i fartgrp.	12. km
Torsdag	10. km / motion +	10.km
Søndag	Ca. 14. km. Langsomt gerne med temposkift.	14. km
Km. I alt	Maks.	36. km

Uge 19.	Træning	Km/Tid
Tirsdag	5-8. km i maraton tempo.	5-8. km
Torsdag	5. km i maraton tempo.	5.km
Lørdag	Ærø Multimaraton	42,195 km
Km. I alt	Maks.	55,195 km.

