

# i FORM

## MARATONPROGRAM: I mål under 3 timer

	Treningsdag 1	Treningsdag 2	Treningsdag 3	Treningsdag 4
<b>Uke 1</b>	6 km vanlig løping	8 km vanlig løping	Fysiologisk test på testsenter	8 km rolig tur
<b>Uke 2</b>	6 km vanlig løping	8 km vanlig løping	8 km med 500 meter rykk etter 2, 3, 4, 5 og 6 km	8 km rolig tur
<b>Uke 3</b>	6 km vanlig løping	10 km vanlig løping	2 x 2 km tempoløp + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 4</b>	6 km vanlig løping	2 x 6 km vanlig løping	8 km tempoløp + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 5</b>	6 km vanlig løping	10 km vanlig løping	4 x 1 km intervall (2 ½ minutt) + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 6</b>	6 km vanlig løping	2 x 6 km vanlig løping	1 + 2 + 4 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 minutter fartslek (2 minutter rolig løping mellom hver fartslek) + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 7</b>	6 km vanlig løping	6 + 8 km vanlig løping	1400 + 1200 + 1000 + 800 + 600 m interv. (3 min pause mell.) + oppv./nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 8</b>	6 km vanlig løping	2 x 8 km vanlig løping	9 km hard progressiv tur: 2 km rolig, 2 km vanlig løping, 2 km tempoløp, 1 km maks, 2 km rolig. Ev. en liten pause før og etter maks.	8 km rolig tur
<b>Uke 9</b>	6 km vanlig løping	8 km vanlig løping	Fysiologisk test på testsenter	8 km rolig tur
<b>Uke 10</b>	6 km vanlig løping	2 x 7 km vanlig løping	4 x 1 km intervall (2 ½ minutt) + oppv. + nedtr.	10 km rolig tur
<b>Uke 11</b>	6 km vanlig løping	7 km rolig tur + 8 km vanlig løping	4 x (3 x 400 m) intervall (1 minutt)/ (4 minutter) + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 12</b>	6 km vanlig løping	6 km rolig tur + 10 km vanlig løping	5 x 1 km intervall (2 ½ minutt) + oppv. + nedtr.	10 km rolig tur
<b>Uke 13</b>	6 km vanlig løping	8 km rolig tur + 8 km vanlig løping	10 x 600 m intervall (2 minutter) + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 14</b>	6 km vanlig løping	8 km vanlig løping	6 x 1 km intervall (2 ½ minutt) + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 15</b>	6 km vanlig løping	8 km vanlig løping	Fysiologisk test på testsenter	8 km rolig tur
<b>Uke 16</b>	8 km vanlig løping	3+2+1 km tempoløp med 1 km rolig løping imellom + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur	3 x 3 km moderat tempoløp (3 min pauser) + oppv. + nedtr.
<b>Uke 17</b>	6 km vanlig løping	8 km rolig tur + 10 km vanlig løping	10 + 8 + 6 + 4 + 2 min fartslek (pauser m. 5, 4, 3, 2 min rolig løp.) + oppv./nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 18</b>	8 km vanlig løping	4 x (4 x 400m) intervall (1 minutt)/(4 minutter) + oppv. + nedtr.	10 km rolig tur	3 x 3 km tempoløp (3 minutter)
<b>Uke 19</b>	6 km vanlig løping	6 km rolig tur + 8 km vanlig løping	8 km rolig tur	4 + 3 + 2 + 1 km tempoløp med 1 km rolig løping imellom + oppv. + nedtr.
<b>Uke 20</b>	6 km vanlig løping	2 x 8 km vanlig løping	3 x 3 km moderat tempoløp med 3 minutter pause + oppv. + nedtr.	8 km rolig tur
<b>Uke 21</b>	6 km vanlig løping	10 km konkurranse + oppv. + nedtr.	6 km rolig tur	3 x 4 km tempoløp (3 minutter pauser) + oppv. + nedtr.
<b>Uke 22</b>	6 km vanlig løping	8 km vanlig løping	Fysiologisk test på testsenter	8 km rolig tur
<b>Uke 23</b>	5 km rolig tur	5 km vanlig løping	2 x 2 km tempoløp + 1 x 1 km intervall-løping + oppv. + nedtr.	5 km vanlig løping

● **Rolig tur** = Løp i rolig tempo, gjerne 10–20 sek/km saktere enn maratontempoet ditt (i motsetning til 4-timersløperne). ● **Langtur** = Løp i ca. maratontempo. ● **Vanlig løping** = Et tempo som tilsvarer dagsformen. Du skal ikke bli helt tom. ● **Moderat tempoløp** = Fortere enn "vanlig løping", men ikke like raskt som tempoløp. ● **Tempoløp** = Press deg selv så mye du orker, men du skal kunne løpe rolig videre etterpå. ● **Intervall** = Tiden i parentes er pause lengden mellom hver intervall. Tiden i den ev. neste parentes er pausen mellom hver intervalløkt. Press deg alt du kan i intervallene, men du skal kunne løpe alle omtrent like fort. ● **Oppv. + nedtr.** = Oppvarming og nedtrapping: Ca. 2½–3 km oppvarming og 2–2½ km nedtrapping. Ta gjerne en pause på et par minutter etter oppvarming og før nedtrapping. ● **Annen trening** = F.eks. sykling, spinning, styrketrening for mage/rygg og lignende. ● **Terrengløp**: Ta et par avstikker på 200–1000 meter om gangen gjennom skogen, over en eng, opp og ned skråninger, osv. Det er flott om du får løpt i terreng omtrent halvparten av treningstiden. ● **Fartslek**: Ligner fartsmessig på tempoløp, bare med den forskjellen at fartslek er trening med vekslende tempo der det mellom kortere økter i tempoturfart er perioder med rolig løping, og turene er ofte i kupert terreng, såkalt arytisk løping.

Treningsdag 5		Treningsdag 6		Treningsdag 7		Km per uke	
6 km vanlig løping		8 km løping i terreng		10 km vanlig løping		56 km	
Ingen løping, gjerne annen trening		8 km løping i terreng		12 km vanlig løping		50 km	
5 km vanlig løping		10 km vanlig løping + oppv. + nedtr.		8 km rolig tur		61 km	
Ingen løping, gjerne annen trening		10 km vanlig løping		15 km langtur		64 km	
6 km vanlig løping		8 km <b>progressiv tur:</b> 2 km rolig, 2 km vanlig løping, 2 km fort, 2 km rolig. Ingen pauser.		15 km langtur		62 km	
Ingen løping, gjerne annen trening		8 km løping i terreng		11 km langtur: Vekselvis 1 km rolig og 1 km tempoløp hele veien		59 km	
8 km vanlig løping		10 km løping i terreng		18 km langtur		74 km	
7 km vanlig løping		Ingen løping, gjerne annen trening		10 km, ev. maratontest 1 + oppv. + nedtr.		61 km	
10 km vanlig løping		8 km rolig tur		5 x 4 km: De første 4 km rolig, deretter 1 minutt fortere hver 4. km, men den siste km er som den første.		70 km	
Ingen løping, gjerne annen trening		3 x 2 km tempoløp (3 minutter) + oppv. + nedtr.		13 km rolig tur		63 km	
5 km <b>hard progressiv tur:</b> 1 km rolig løping, 1 km vanlig løping, 1 km tempoløp, 1 km maksløping, 1 km rolig løping. Evt. en liten pause før og etter maks.		8 km vanlig løping		22 km langtur		73 km	
10 x 400 m intervall (1 ½ minutt pause imellom) + oppv. + nedtr.		12 km vanlig løping		14 km rolig tur		77 km	
5 km moderat tempoløp + oppv. + nedtr.		5 km vanlig løping		15 km ev. maratontest 2 + oppv. + nedtr.		76 km	
5 km vanlig løping		7 km rolig tur		5 x 5 km (3 min pause) m. væskeinntak. Løp vekselvis rolig og fort.		73 km	
10 km rolig tur		8 x 1 km tempoløp (1 minutt) + oppv. + nedtr.		14 km rolig tur		69 km	
8 km rolig tur		5 km vanlig løping		28 km langtur m. væskeinntak		84 km	
2 x 6 km vanlig løping		13 km: Vekselvis 1 km rolig og 2 km tempoløp hele veien		14 km vanlig løping		86 km	
8 km vanlig løping		5 km rolig tur		21,1 km, ev. maratontest 3 + kort oppv. + nedtr.		81 km	
2 x 6 km vanlig løping		8 km rolig tur		28 km langtur m. væskeinntak		94 km	
8 km rolig tur + 8 km vanlig løping		10 km moderat tempotur + oppv. + nedtr.		14 km rolig tur		89 km	
8 km rolig tur		6 km vanlig løping		22 km langtur m. væskeinntak		80 km	
Ingen løping, gjerne annen trening		20 km langtur m. væskeinntak		2 x 4 km moderat tempotur + oppv. + nedtr.		65 km	
5 km rolig tur		Ingen løping, gjerne annen trening		<b>Maraton!</b>		72 km	