

i FORM

MARATONPROGRAM: I mål under 3 timmar

Vecka	Träningsdag 1	Träningsdag 2	Träningsdag 3	Träningsdag 4
1	6 km normal löpning	8 km normal löpning	Fysiskt test på testcenter	8 km lugn runda
2	6 km normal löpning	8 km normal löpning	8 km med 500 m spurt efter 2, 3, 4, 5 och 6 km	8 km lugn runda
3	6 km normal löpning	10 km normal löpning	2 x 2 km tempolöpning + uppv + nerj	8 km lugn runda
4	6 km normal löpning	2 x 6 km normal löpning	8 km tempolöpning + uppv + nerj	8 km lugn runda
5	6 km normal löpning	10 km normal löpning	4 x 1 km intervall (2 ½ min) + uppv + nerj	8 km lugn runda
6	6 km normal löpning	2 x 6 km normal löpning	1 + 2 + 4 + 5 + 4 + 3 + 2 + 1 min fartlek (2 min lugn löpning mellan varje fartlek) + uppv + nerj	8 km lugn runda
7	6 km normal löpning	6 + 8 km normal löpning	1400 + 1200 + 1000 + 800 + 600 m intervall (3 min paus emellan) + uppv + nerj	8 km lugn runda
8	6 km normal löpning	2 x 8 km normal löpning	9 km hård progressiv runda: 2 km lugnt, 2 km normal löpning, 2 km tempolöpning, 1 km max, 2 km lugnt. Ev en liten paus före och efter max.	8 km lugn runda
9	6 km normal löpning	8 km normal löpning	Fysiskt test på testcenter	8 km lugn runda
10	6 km normal löpning	2 x 7 km normal löpning	4 x 1 km intervall (2 ½ min) + uppv + nerj	10 km lugn runda
11	6 km normal löpning	7 km lugn runda + 8 km normal löpning	4 x (3 x 400 m) intervall (1 min)/(4 min) + uppv + nerj	8 km lugn runda
12	6 km normal löpning	6 km lugn runda + 10 km normal löpning	5 x 1 km intervall (2 ½ min) + uppv + nerj	10 km lugn runda
13	6 km normal löpning	8 km lugn runda + 8 km normal löpning	10 x 600 m intervall (2 min) + uppv + nerj	8 km lugn runda
14	6 km normal löpning	8 km normal löpning	6 x 1 km intervall (2 ½ min) + uppv + nerj	8 km lugn runda
15	6 km normal löpning	8 km normal löpning	Fysiskt test på testcenter	8 km lugn runda
16	8 km normal löpning	3+2+1 km tempolöpning med 1 km lugnt emellan + uppv + nerj	8 km lugn runda	3 x 3 km måttlig tempolöpning (3 min pauser) + uppv + nerj
17	6 km normal löpning	8 km lugn runda + 10 km normal löpning	10 + 8 + 6 + 4 + 2 min fartlek (pauser med 5, 4, 3, 2 min lugnt) + uppv + nerj	8 km lugn runda
18	8 km normal löpning	4 x (4 x 400m) intervall (1 min)/(4 min) + uppv + nerj	10 km lugn runda	3 x 3 km tempolöpning (3 min) + uppv + nerj
19	6 km normal löpning	6 km lugn runda + 8 km normal löpning	8 km lugn runda	4 + 3 + 2 + 1 km tempolöpning med 1 km lugnt emellan + uppv + nerj
20	6 km normal löpning	2 x 8 km normal löpning	3 x 3 km måttlig tempolöpning med 3 min paus + uppv + nerj	8 km lugn runda
21	6 km normal löpning	10 km tävling + uppv + nerj	6 km lugn runda	3 x 4 km tempolöpning (3 min pauser) + uppv + nerj
22	6 km normal löpning	8 km normal löpning	Fysiskt test på testcenter	8 km lugn runda
23	5 km lugn runda	5 km normal löpning	2 x 2 km tempolöpning + 1 x 1 km intervall + uppv + nerj	5 km normal löpning

• **Lugn runda** = Spring rundan i ett medvetet lugnt tempo, gärna 10–20 sek/km långsammare än ditt maratontempo (OBS: Det här är i motsats till 4-timmarslöparna). • **Lång runda** = Spring rundan i ungefär maratontempo. • **Normal löpning** = Spring i ett tempo som motsvarar din form. Du ska inte springa dig helt slut här. • **Måttlig tempolöpning** = Snabbaste tempo än "vanlig löpning", men inte så snabbt som tempolöpning. • **Tempolöpning** = Pressa dig själv så mycket du kan. Du ska dock kunna springa lugnt vidare efteråt. • **Intervall** = Tiden i parentes är pauslängden mellan varje intervall. Tiden i en ev nästa parentes är pausen mellan varje intervallpass. Pressa dig själv så mycket som möjligt på intervallerna, dock ska du kunna springa ungefär lika snabbt på alla intervaller. • **Uppv + nerj** = Uppvärmning och nerjogging: Ca 2½–3 km uppvärmning och 2–2½ km nerjogging. Ta gärna en paus på några minuter efter uppvärmning samt före nerjogging. • **Annan träning** = T ex cykling, spinning, styrketräning för mage, rygg och liknande. • **Offroadlöpning**: Ta några avstickare på 200–1 000 meter åt gången på tvärs igenom skogen, över öppen mark, upp- och nerför sluttningar osv. Totalt sett skulle det vara starkt att springa hälften av träningstiden offroad. • **Fartlek**: Fartlek är tempomässigt nästan som tempolöpning. Skillnaden är bara att fartlek är träning med växlande tempo, där emellanåt kortare löpning i tempoturtempo är perioder med lugn löpning, precis som rundorna ofta är i kuperad terräng (orytmisk löpning).

Träningsdag 5		Träningsdag 6		Träningsdag 7		Km per vecka
6 km normal löpning		8 km offroadlöpning		10 km normal löpning		56 km
Ingen löpning, gärna annan träning		8 km offroadlöpning		12 km normal löpning		50 km
5 km normal löpning		10 km normal löpning + uppv + nerj		8 km lugn runda		61 km
Ingen löpning, gärna annan träning		10 km normal löpning		15 km lång runda		64 km
6 km normal löpning		8 km progressiv runda: 2 km lugnt, 2 km normal löpning, 2 km snabbt, 2 km lugnt. Inga pauser		15 km lång runda		62 km
Ingen löpning, gärna annan träning		8 km offroadlöpning		11 km lång runda: Växelvis 1 km lugnt och 1 km tempolöpning hela vägen		59 km
8 km normal löpning		10 km offroadlöpning		18 km lång runda		74 km
7 km normal löpning		Ingen löpning, gärna annan träning		10 km, ev maratontest 1 + uppv + nerj		61 km
10 km normal löpning		8 km lugn runda		5 x 4 km: De första 4 km lugnt, sedan 1 min snabbare per 4 km, den sista km är dock som den första		70 km
Ingen löpning, gärna annan träning		3 x 2 km tempolöpning (3 min) + uppv + nerj		13 km lugn runda		63 km
5 km hård progressiv runda: 1 km lugn löpning, 1 km normal löp, 1 km tempolöp, 1 km max löp, 1 km lugnt. Ev en liten paus före och efter max		8 km normal löpning		22 km ång runda		73 km
10 x 400 m intervall (1 ½ min paus emellan) + uppv + nerj		12 km normal löpning		14 km lugn runda		77 km
5 km måttlig tempolöpning + uppv + nerj		5 km normal löpning		15 km ev maratontest 2 + uppv + nerj		76 km
5 km normal löpning		7 km lugn runda		5 x 5 km (3 min paus) med vätskeintag. Löp växelvis lugnt och snabbt		73 km
10 km lugn runda		8 x 1 km tempolöpning (1 min) + uppv + nerj		14 km lugn runda		69 km
8 km lugn runda		5 km normal löpning		28 km lång runda med vätskeintag		84 km
2 x 6 km normal löpning		13 km: Växelvis 1 km lugnt och 2 km tempolöpning hela vägen		14 km normal löpning		86 km
8 km normal löpning		5 km lugn runda		21,1 km, ev maratontest 3 + kort uppv + nerj		81 km
2 x 6 km normal löpning		8 km lugn runda		28 km lång runda med vätskeintag		94 km
8 km lugn runda + 8 km normal löpning		10 km måttligt tempotur + uppv + nerj		14 km lugn runda		89 km
8 km lugn runda		6 km normal löpning		22 km lång runda med vätskeintag		80 km
Ingen löpning, gärna annan träning		20 km lång runda med vätskeintag		2 x 4 km måttlig temporunda + uppv + nerj		65 km
5 km lugn runda		Ingen löpning, gärna annan träning		Maraton!		72 km