

# i FORM

## MARATONPROGRAM: I mål under 5 timmar

	<b>Träningsdag 1</b> (t ex tisdag)	<b>Träningsdag 2</b> (t ex torsdag)	<b>Träningsdag 3</b> (t ex fredag eller helg)	<b>Tid per vecka</b>
<b>Vecka 1</b>	10 min normal löpning, ev med gå-	10 min normal löpning, ev med gåpauser	Ingen löpning, annan träning	20 min
<b>Vecka 2</b>	10 min normal löpning	15 min normal löpning, ev med gåpauser	Ingen löpning, annan träning	25 min
<b>Vecka 3</b>	10 min normal löpning	15 min normal löpning, ev med gåpauser	10 min normal löpning	35 min
<b>Vecka 4</b>	15 min normal löpning	20 min normal löpning, ev med gåpauser	Ingen löpning, annan träning	35 min
<b>Vecka 5</b>	15 min normal löpning	25 min normal löpning, ev med gåpauser	15 min normal löpning	55 min
<b>Vecka 6</b>	15 min normal löpning	30 min normal löpning, ev med gåpauser	Ingen löpning, annan träning	45 min
<b>Vecka 7</b>	20 min normal löpning	20 min normal löpning	10 min lugnt (uppvärmning) 10 min tempolöpning Sluta med 10 min lugnt	70 min
<b>Vecka 8</b>	20 min normal löpning	20 min normal löpning	10 km, ev maratontest 1 Ta ev gåpauser under tiden	100 min
<b>Vecka 9</b>	Ingen löpning, gärna annan träning	20 min normal löpning	30 min normal löpning	50 min
<b>Vecka 10</b>	20 min normal löpning	35 min normal löpning	10 min lugnt (uppvärmning) 4 + 3 + 2 + 1 min tempolöpning med 2 min lugn löpning mellan. Sluta med 10 min lugnt	91 min
<b>Vecka 11</b>	25 min normal löpning	30 min måttlig tempolöpning, dvs lite snabbare än du brukar, men inte maximalt tempo	40 min normal löpning	95 min
<b>Vecka 12</b>	20 min normal löpning	60 min lugnt, ev med gåpauser	Ingen löpning, annan träning	80 min
<b>Vecka 13</b>	30 min progressiv runda: 7½ min lugnt, 7½ min normal, 7½ min snabbt, 7½ min lugnt. Inga pauser	20 min normal löpning	15 km, ev maratontest 2	145 min
<b>Vecka 14</b>	20 min normal löpning	30 min normal löpning	30 min normal löpning	80 min
<b>Vecka 15</b>	45 min: Omväxl 5 min lugnt och 5 min tempolöpning hela vägen. Inga pauser	30 min normal löpning	90 min lång runda med vätske- intag	165 min
<b>Vecka 16</b>	20 min normal löpning	10 min lugnt (uppvärmning) 2 x 10 min tempolöpning med 5 min paus. Sluta med 10 min lugnt	105 min lång runda, vätskeintag	165 min
<b>Vecka 17</b>	Ingen löpning, gärna annan träning	30 min normal löpning	60 min normal löpning	90 min
<b>Vecka 18</b>	30 min normal löpning	30 min progressiv runda: 6 min lugnt, 8 min normal löpning, 10 snabbt, 6 min lugnt. Inga pauser	21,1 km, ev maratontest 3	190 min
<b>Vecka 19</b>	Ingen löpning, gärna annan träning	30 min lugnt	60 min normal löpning	90 min
<b>Vecka 20</b>	30 min måttlig tempolöpning, dvs lite snabbare än du brukar, men inte max	45 min normal löpning	120 min lång runda, vätskeintag	195 min
<b>Vecka 21</b>	20 min normal löpning	15 min lugnt (uppvärmning) 5 + 4 + 3 + 2 + 1 min tempolöpning med 2 min lugn löpning mellan. Sluta med 15 min lugnt	105 min lång runda, vätskeintag	178 min
<b>Vecka 22</b>	30 min normal löpning	35 min normal löpning	90 min lång runda, vätskeintag	155 min
<b>Vecka 23</b>	30 min normal löpning	30 min progressiv tur: 7½ min lugnt, 7½ min normal, 7½ min snabbt, 7½ min lugnt. Inga pauser	Maraton	330 min

- **Lugn löpning och långa rundor** = Löprunda i medvetet lugnt tempo. Detta är ungefär ditt maratontempo. Du ska ha ork över på korta rundor, medan de långa blir tuffare.
- **Normal löpning** = Löpning i ett tempo som motsvarar din form. Du ska inte bli helt utmattad här.
- **Måttlig tempolöpning** = Snabbare tempo än "normal löpning", men inte så snabbt som tempolöpning.
- **Tempolöpning** = Pressa dig själv så mycket du kan. Du ska dock kunna springa lugnt efteråt.
- **Gåpauser** = Är tillåtna. Antalet minuter gäller dock minuter löpning, ev gång ingår inte.
- **Annan träning** = T ex cykling, spinning, styrketräning för din kärna och liknande.