

MARATHON: tidsmål 4,5-5 timmar

Period I: 10 veckor med fokus på förbättrad lokal uthållighet och hållfasthet.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3
1	Lätt distans 4 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Skönt kom-igång pass med lätt flås.	Långpass 7 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 8 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 9 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 10 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
5	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: Introduktion av långa intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2.	Långpass 11 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
6	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: 10 min löpskolning före intervallerna.	Långpass 12 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
7	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: 10 min löpskolning före intervallerna.	Långpass 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
8	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: 10 min löpskolning före intervallerna.	Långpass 14 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
9	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: 10 min löpskolning före intervallerna.	Långpass 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
10	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: 10 min löpskolning före intervallerna.	Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.

Period 2: 16 veckor med fokus på förbättrad uthållighet och ökad maximal syreupptagningsförmåga.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3
11	Tröskelpass 5 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
12	Tröskelpass 6 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan. 10 min löpskolning före intervallerna.	Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
13	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan.	
14	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan.	Långpass 22 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
15	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan.	Långpass 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
16	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 6x70 sekunder. Pulszon: 5-6 Instruktioner: Introduktion av korta intervaller. 20 sekunders aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon 2-3.	
17	Tröskelpass 9 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	Långpass 26 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
18	Tröskelpass 9 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	Långpass 28 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
19	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5-6 Instruktioner: se tidigare instruktioner för korta intervaller.	
20	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 5x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	Långpass 30 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.

Forstättning Period 2.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3
21	Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Vila 3-4 min mellan varje intervall.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	Långpass 32 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
22	Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Vila 3-4 min mellan varje intervall.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
23	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5-6 Instruktioner: se tidigare instruktioner för korta intervaller.	
24	Tröskelpass 10 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	Långpass 34 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
25	Lätt distans 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Fokus på teknik!	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.	
26	Intervaller 5x 1 min. Pulszon: 4 Instruktioner: Fokus på teknik och att hitta en bra löpkänsla. Aktiv vila 30 s mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2.	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: 5 km i ett skönt tempo. Fokus teknik! Avsluta med 10 min i zon 2.	Marathon! 42 km. Pulszon: 2 Lycka till!