

MARATHON: tidsmål 4-4,5 timmar

Period 1: 10 veckor med fokus på förbättrad lokal uthållighet och hållfasthet.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 3x6 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 12 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 3x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Långpass 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Långpass 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Långpass 13 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. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 5x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 14 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
6	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 5x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
7	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 6x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	
8	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 6x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 18 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
9	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 7x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 20 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
10	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 7x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	Lätt distans 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	

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

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
11	Tröskelpass 5 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 22 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. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan. 10 min löpskolning före intervallerna.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
13	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Introduktion av korta intervaller. 20 sekunders aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Återhämtningspass 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Alternativ träning 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl.
14	Tröskelpass 7 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 26 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. Mellan 20-26 km pulszone 3.
15	Tröskelpass 7 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 beskrivning.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 28 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. Mellan 24-28 km pulszone 3.
16	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	Återhämtningspass 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Alternativ träning 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl. Avsluta med 10 min löpstyrka.
17	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 30 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
18	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 32 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
19	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	Återhämtningspass 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Alternativ träning 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl.
20	Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra. Avsluta med 10 min löpstyrka.	Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 34 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. 22-26 km i pulszone 3. 28-30 km i pulszone 4. Övrigt zon 2.

Fortsättning Period 2.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
21	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 beskrivning.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 20 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
22	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Introduktioner: se tidigare beskrivning.	Återhämningspass 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Alternativ 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl.
23	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 beskrivning.	Lätt distans 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	Långpass 34 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Stegrande fart med inslag av tröskel.
24	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Introduktioner: se tidigare beskrivning.	Återhämningspass 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	Långpass 25 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
25	Lätt distans 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	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 tidigare beskrivning.	Återhämningspass 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.
26	Intervaller 5x1 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 Lycka till!	