

MARATHON: tidsmål 3,5-4 timmar



Period 1: 10 veckor med fokus på ökad maximal syreupptagningsförmåga och lokal uthållighet.

V	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
1	Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 3x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguid-	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 3 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
5	Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 3 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 19 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
6	Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 3 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Långpass 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	

Fortsättning Period 1.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
7	<p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 21 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>	
8	<p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 22 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>	
9	<p>Tröskelpass 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 5 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2. Se programguid-</p>	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 23 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>	
10	<p>Tröskelpass 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.</p>	<p>Intervaller 4x4 minuter. Pulszon: 6 Högintensiva intervaller för att öka maximalt syreupptag. 4 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Långpass 24 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>	

Period 2: 16 veckor med fokus lokal uthållighet och tempouthållighet samt fortsatt fokus på ökat maximalt syreupptag.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
11	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 6x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.		
12	Tröskelpass 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 6x3 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag, 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 25 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
13	Tröskelpass 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 6x3 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag, 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 26 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
14	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 14 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.		
15	Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag, 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 27 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
16	Tröskelpass 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	Lätt distans 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag, 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 28 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.

Fortsättning Period 2.

v	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
17	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 6 + 4 km i pulszon 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 10 km. Vila 2-3 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3.	Distans 16 km. Pulszon: 3	Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	
18	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 8 + 4 km i pulszon 4 Utgå från en puls du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Vila 2-3 min mellan sträckorna. Börja och avsluta med 15 min i zon 3.	Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 30 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. Mellan 20-25 km pulszon 3 och mellan 25-30 km pulszon 3-4.
19	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3.	Distans 18 km. Pulszon: 3	Intervaller 6x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	
20	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3.	Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 34 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.
21	Lätt distans 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3.	Intervaller 6x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Progressiv distans 18 km i pulszon 3
22	Lätt distans 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	Tröskelpass 12 km zon 4 + 4 km i zon 2 Utgå från en puls under din anaeroba tröskel så att du orkar hålla ett högt och jämnt tempo i 12 km. Börja med 10 min i zon 3.	Intervaller 4x4 + 3x2 minuter. Pulszon: 5 Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.	Återhämtningspass 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	Långpass 36 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.

Fortsättning Period 2.

V	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
23	<p>Lätt distans 5 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 8x6 minuter. Pulszon: 4</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2</p> <p>Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.</p>	<p>Intervaller 4x4 + 3x2 minuter. Pulszon: 5</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2</p> <p>Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.</p>
24	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Återhämningspass 30-45 min. Pulszon: 2</p> <p>Lugnt återhämningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.</p>	<p>Tröskelpass 60 minuter. Pulszon: 4</p> <p>Spring så långt du kan med en puls som inte överstiger törskeln, det vill säga utan att ansamla mjölksyra.</p>	<p>Långpass 30 km. Pulszon: 3-4</p> <p>Se programguiden för instruktioner. Upp till 25 km i pulszon 3, därefter pulszon 4. Gå ej för hårt!</p>
25	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 4x3 + 4x2 minuter. Pulszon: 5</p> <p>Intervaller för att öka maximalt syreupptag. 1,5 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 20 min i zon 2.</p>	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Tröskelpass 60 minuter. Pulszon: 4</p> <p>Spring så långt du kan med en puls som inte överstiger törskeln, det vill säga utan att ansamla mjölksyra.</p>	
26	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3</p> <p>Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Lätt distans + tröskel 4 km + 1 km. Pulszon:3-4</p> <p>Distans med en lätt tempoökning till tävlingstempo eller till och med lite över. Sträva efter lätthet - spara krafterna till stora dagen!</p>	<p>Marathon! 42 km.</p> <p>Lycka till!</p>		