

# 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	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Långpass</b> 12 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 3x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Långpass</b> 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Långpass</b> 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 4x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Långpass</b> 13 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
5	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 5x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 14 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
6	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 5x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
7	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 6x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans</b> 11 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	
8	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 6x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
9	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 7x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 20 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
10	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 7x6 minuter. Pulszon: 4 Instruktioner: se ovan.	<b>Lätt distans</b> 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	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 22 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
12	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan. 10 min löpskolning före intervallerna.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 24 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.
13	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämningspass</b> 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Alternativ träning</b> 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl.
14	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 26 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. Mellan 20-26 km pulszone 3.
15	<b>Tröskelpass</b> 7 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 28 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner. Mellan 24-28 km pulszone 3.
16	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Återhämningspass</b> 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Alternativ träning</b> 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl. Avsluta med 10 min löpstyrka.
17	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 30 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
18	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 32 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
19	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning. Avsluta med 10 min löpstyrka.	<b>Intervaller</b> 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Återhämningspass</b> 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Alternativ träning</b> 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl.
20	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 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	<b>Tröskelpass</b> 10 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 20 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
22	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Introduktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Återhämningspass</b> 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Alternativ</b> 60 min Ex. cirkelträning, spinning eller dyl.
23	<b>Tröskelpass</b> 10 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Lätt distans</b> 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Behaglig fart. Avsluta med 10 min bålstyrka.	<b>Långpass</b> 34 km. Pulszon: 2-4 Se programguiden för instruktioner. Stegrande fart med inslag av tröskel.
24	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 8x70 sekunder. Pulszon: 5 Introduktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Återhämningspass</b> 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.	<b>Långpass</b> 25 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
25	<b>Lätt distans</b> 6 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett lätt distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.	<b>Intervaller</b> 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare beskrivning.	<b>Återhämningspass</b> 30 min. Pulszon: 2 Instruktioner: Snabb promenad, lugn cykling eller jogg. Avsluta med 10 min stretch.
26	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: 5 km i ett skönt tempo. Fokus teknik! Avsluta med 10 min i zon 2.	<b>Marathon!</b> 42 km Lycka till!	