

# 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	<b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 15 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
2	<b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 16 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
3	<b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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. <i>Se programguiden</i>	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 17 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
4	<b>Tröskelpass</b> 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 18 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
5	<b>Tröskelpass</b> 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 19 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	
6	<b>Tröskelpass</b> 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 20 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner.	

V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

7	<b>Tröskelpass</b> 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 21 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.	
8	<b>Tröskelpass</b> 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 22 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.	
9	<b>Tröskelpass</b> 3x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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-	<b>Lätt distans</b> 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 23 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.	
10	<b>Tröskelpass</b> 4x8 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Lätt distans</b> 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Långpass</b> 24 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.	

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	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 6x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans</b> 12 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.		
12	<b>Tröskelpass</b> 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 25 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
13	<b>Tröskelpass</b> 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 26 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
14	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 8x6 min. Pulszon: 4 Vila 2-3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans</b> 14 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.		
15	<b>Tröskelpass</b> 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans</b> 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 27 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.
16	<b>Tröskelpass</b> 3x20 min. Pulszon: 4 Vila 3 minuter mellan varje intervall. Börja och avsluta med 15 min i zon 2-3.	<b>Lätt distans</b> 9 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 28 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.

V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

17	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Distans</b> 16 km. Pulszon: 3	<b>Intervaller</b> 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	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 30 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. Mellan 20-25 km pulszon 3 och mellan 25-30 km pulszon 3-4.
19	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Distans</b> 18 km. Pulszon: 3	<b>Intervaller</b> 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	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 34 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.
21	<b>Lätt distans</b> 5 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Progressiv distans</b> 18 km i pulszon 3
22	<b>Lätt distans</b> 7 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Börja med 10 min löpskolning.	<b>Tröskelpass</b> 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.	<b>Intervaller</b> 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.	<b>Återhämtningspass</b> 30-45 min. Pulszon: 2 Lugnt återhämtningspass i form av promenad, lugn jogg eller cykel.	<b>Långpass</b> 36 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.

V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Pass 5

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