

MARATHON: tidsmål 4,5-5 timmar

Period 1: 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. | Lätt distans 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. | Lätt distans 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. | Lätt distans 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. | Lätt distans 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 tröskelintervaller. 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 5x6 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 5x6 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 6x6 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 6x6 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 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: Introduktion av högintensiva intervaller. 2 min aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i zon | Långpass 18 km. Pulszon: 2-3 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 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan. 10 min löpskolning före intervallerna. | Långpass 20 km. Pulszon: 2-3 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: 2-3 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: 2-3 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: övre 5 Instruktioner: Introduktion av korta intervaller. 20 sekunders aktiv vila mellan varje intervall. Börja och avsluta med 10 min i | |
| 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: 3 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: 3 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: övre 5 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: 3 Se programguiden för instruktioner. |

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 | Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller. | Långpass 32 km. Pulszon: 3 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 | Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller. | Långpass 20 km. Pulszon: målfart 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. | Långpass 34 km. Pulszon: 2 Se programguiden för instruktioner. |
| 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. | |
| 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 | 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! |