

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 tröskelinter- valler. 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.

V

Pass 1

Pass 2

Pass 3

11	<p>Tröskelpass 5 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.</p>	<p>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</p>	<p>Långpass 18 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>
12	<p>Tröskelpass 6 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.</p>	<p>Intervaller 3x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan. 10 min löpskolning före intervallerna.</p>	<p>Långpass 20 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>
13	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan.</p>	
14	<p>Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.</p>	<p>Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan.</p>	<p>Långpass 22 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>
15	<p>Tröskelpass 8 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.</p>	<p>Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se ovan.</p>	<p>Långpass 24 km. Pulszon: 2-3 Se programguiden för instruktioner.</p>
16	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>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</p>	
17	<p>Tröskelpass 9 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.</p>	<p>Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.</p>	<p>Långpass 26 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.</p>
18	<p>Tröskelpass 9 km. Pulszon: 4 Instruktioner: Så pass högt tempo att du klarar hela sträckan utan att få ansamling av mjölksyra.</p>	<p>Intervaller 4x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.</p>	<p>Långpass 28 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.</p>
19	<p>Lätt distans 10 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Milen i ett skönt tempo. Fokus teknik! Börja med 10 min löpskolning.</p>	<p>Intervaller 8x70 sekunder. Pulszon: övre 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för korta intervaller.</p>	
20	<p>Lätt distans 8 km. Pulszon: 3 Instruktioner: Ett kort distanspass med fokus på teknik. Avsluta med 10 min löpstyrka.</p>	<p>Intervaller 5x4 min. Pulszon: 5 Instruktioner: se tidigare instruktioner för högintensiva intervaller.</p>	<p>Långpass 30 km. Pulszon: 3 Se programguiden för instruktioner.</p>

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 Interstruktioner: 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!

