

Maraton Træningsprogram

af
Karl Aage Sølvtoft

Basisprogram

1. Uge	1. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	2. Dag	15 Km	(115 - 125%)
	3. Dag	20 Km	(115 - 135%)
	4. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	5. Dag	20 Km	(115 - 135%)

2. Uge	1. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	2. Dag	Bakke	4 x 600m - 5 min Pause
	3. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	4. Dag	Bakke	4 x 600m - 5 min Pause
	5. Dag	10 Km	(115 - 125%)

3. Uge	1. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	2. Dag	6 Km	(105 - 115%)
	3. Dag	Interval	(95 - 105%) 6 x 1000m - 3 min Pause
	4. Dag	6 Km	(105 - 115%)
	5. Dag	10 Km	(115 - 125%)

4. Uge	1. Dag	5 Km	(125 - 135%)
	2. Dag	5 Km	(125 - 135%)
	3. Dag	Bakke	(85 - 95%) 6 x 600m ned, Jog op
	4. Dag	5 Km	(125 - 135%)
	5. Dag	25 - 30 Km	(115 - 125%)

5. Uge	1. Dag	10 Km	(125 - 135%)
	2. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	3. Dag	10 Km	(115 - 125%)

Specialprogram

1. Uge	1. Dag	Bakke	(85 - 105%) 6 x 600m - 5 min Pause
	2. Dag	10 km	(115 - 125%)
	3. Dag	Interval	(95 - 105%) 8 x 1000m - 3 min Pause
	4. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	5. Dag	25 Km	(115 - 125%)

2. Uge	1. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	2. Dag	8 Km	(105 - 115%)
	3. Dag	25 Km	(115 - 125%)
	4. Dag	8 Km	(105 - 115%)
	5. Dag	30 Km	(115 - 135%)

3. Uge	1. Dag	Bakke	(85 - 105%) 8 x 600m - 5 min Pause
	2. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	3. Dag	Interval	(95 - 105%) 10 x 1000m - 3 min Pause
	4. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	5. Dag	25 Km	(115 - 125%)

4. Uge	1. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	2. Dag	10 Km	(105 - 115%)
	3. Dag	25 Km	(115 - 125%)
	4. Dag	10 Km	(105 - 115%)
	5. Dag	30 Km	(115 - 125%)

5. Uge	1. Dag	Interval	(95 - 105%) 10 x 1000m - 3 min Pause
	2. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	3. Dag	25 Km	(115 - 125%)
	4. Dag	10 Km	(105 - 115%)
	5. Dag	10 Km	(115 - 125%)

6. Uge	1. Dag	10 Km	(115 - 125%)
	2. Dag	10 Km	Maraton tempo
	3. Dag	6 Km	(115 - 125%)
	4. Dag	6 Km	(115 - 125%)
	5. Dag	42,2 Km	

Minutter pr. kilometer v. 10 Km

100%	03:45	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30
135%	05:04	05:24	05:44	06:05	06:26	06:45	07:50	07:26
130%	04:53	05:12	05:32	05:51	06:10	06:30	06:50	07:09
125%	04:41	05:00	05:19	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52
120%	04:30	04:48	05:06	05:24	05:42	06:00	06:18	06:36
115%	04:19	04:36	04:53	05:10	05:27	05:45	06:02	06:20
110%	04:08	04:24	04:40	04:57	05:14	05:30	05:47	06:03
105%	03:56	04:12	04:28	04:43	04:59	05:15	05:31	05:47
100%	03:45	04:00	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30
95%	03:34	03:48	04:02	04:17	04:30	04:45	04:59	05:14
90%	03:22	03:36	03:50	04:03	04:16	04:30	04:44	04:57