

Maratontræning

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	8K	45m fartleg	6,5K	Hvile	40m kryds	Hvile	10K
2	8K	45m fartleg	8K	40m kryds	45m interval	Hvile	11K
3	Kryds (h)	60m bakker	6,5K	13K	45m fartleg	Hvile	12K
4	30m roligt	40m interval	8K	40m bakker	45m andet	Hvile	10K hurtigt
5	Kryds (h)	45m fartleg	6,5 (h)	45m bakker	6,5K	Hvile	14K
6	Kryds (h)	30m bakkespurt	8K (h)	13K fartleg	8K	Hvile	16K
7	8K	60m fartleg	6,5K (h)	10K	60m andet	Hvile	21K
8	8K (h)	45m fartleg	6,5K (h)	45m interval	90m kryds	Hvile	22K
9	6,5K (h)	45m bakker	8K let	15K fartleg	Kryds (h)	Hvile	24K
10	6,5K (h)	60m fartleg	8K let (h)	45m bakker	6,5K	Hvile	26K
11	6,5K (h)	13K tempo	Hvile	13K fartleg	Kryds (h)	Hvile	29K
12	6,5K (h)	60m kryds / 10K	Hvile	45m interval	Kryds (h)	Hvile	29K løbstempo
13	6,5K (h)	60m kryds / 10K	Hvile	13K fartleg	Hvile	Hvile	34K
14	Hvile	10K	Hvile	12x400m interval	Hvile	Hvile	28K
15	6,5K (h)	10 løbstempo	Hvile	Kryds / 10K	Hvile	Hvile	16K løbstempo
16	5K (h)	7K	Hvile	5K (h)	Hvile	Hvile	MARATON