

16 - ukers maraton program for nybegynnere

Dette programmet er minimumstrening for å kunne fullføre en maraton.

Det går over 17 uker, men du trenger i tillegg en buffer på 3-4 uker, "for ting kommer alltid i veien for trening". Har du ekstra god tid kan du bare repetere de ukene du finner nødvendig

Uke	Km	Km	Km	Km	Totalt	
1	5	5	5	8	23	
2	5	6	7	8	26	
3	6	7	6	10	29	
4	6	7	6	12	31	
5	5	5	5	10	25	(rolig uke, 10km-konkurransen)
6	7	5	6	15	33	
7	8	8	7	16	39	
8	8	10	7	18	43	
9	8	10	8	21	47	
10	7	6	7	15	35	(rolig uke, halvmaraton-konkurransen)
11	10	10	8	23	51	
12	10	10	8	26	54	
13	10	12	10	28	60	
14	10	13	10	30	63	
15	6	8	7	21	42	
16	5	7	5	15	32	
17						(konkurransen uke, maks 2-3 økter à 6-8km før konkurransen)

Du kan velge mellom:

Alternativ A: løp mandag, onsdag, fredag, langkjøring lørdag

Alternativ B: løp tirsdag, onsdag, fredag, langkjøring søndag

Alternativ C: løp mandag, onsdag, torsdag, langkjøring lørdag

Du kan stokke om på treningsdagene fra uke til uke, bare husk å ta pause dagen etter langkjøring

Lykke til med treningen!

Hilsen Grete Waitz

