

Treningsprogram for Maraton under 4 timer



Program for januar og februar.

Trening tre ganger i uka

Det legges opp til trening tre ganger i uka. Prøv å få disse spredt utover. Det er bedre med trening tirsdag, torsdag og søndag enn lørdag, søndag og mandag. Én eller begge de to rolige løpeturene kan tas på ski i stedet. Pluss da på lengden med om lag 50 prosent. Fartsleiken/intervalløkta tas som løping, og er det glatt eller kaldt ute, kan den med fordel tas på tredemølle. *Treningssonene defineres 1-5, der 1 er lettest og 5 er hard trening.*

Dag 1

Rolig løp 6 km. Etter to ukers trening økes lengden til 8 km. Løp i komfortsonen. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger (tåhev).

Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Fartsleik med drag på 5-4-3-2-1 minutt. Pause rolig løp halvparten av lengden på draga. Farten på draga skal være så stor at du beveger deg ut av komfortsonen, men ikke så fort at du ikke klarer å løpe greit i pausene.

b) Intervalltrening: 5 x 3 minutt med 90 sekunders pause. Intensiteten på dragene er noe større enn på fartsleiken.

Nedjogging 2 km

Dag 3

Langtur 10 km. Etter to ukers trening økes lengden til 12 km. Løp i komfortsonen.

Program mars og april

Dag 1

Rolig løp 8 km. Etter fire ukers trening økes lengden til 10 km. Løp i komfortsonen. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og bein.

Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Progressiv langtur 8 km. Øk farten gradvis fra rolig løping slik at du på de siste to kilometerne holder antatt konkurransefart for 10 km. Hvis konkurransefarten på 10 km er 5 minutter på kilometeren (50 minutt), starter du på 6 minutt på kilometeren og senker km-tida med ca. 10 sekunder for hver km (6.00 – 5.50 – 5.40 – 5.30 – 5.20 – 5.10 – 5.00). Sone 1-4. Den progressive turen kan med fordel løpes på tredemølle. Da er det lettere å styre farten.

b) Intervalltrening: 12-15 x 1 minutt med 45 sekunders pause. Øk antall drag gradvis ut gjennom perioden. Sone 4.

Nedjogging 2 km.

Dag 3

Langtur 12 km. Etter fire ukers trening økes lengden til 14 km. Løp i komfortsonen.

Treningsprogram for Maraton under 4 timer



Program for mai

Dag 1

Rolig løp 10-12 km. Løp i komfortsonen. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogg i 30 sekunder mellom dragene. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger

Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Intervalltrening: 6 x 1000 m, pause 1.30. Fart ca. 10 sekunder fortere enn konkurransefarten på 10 km. Intensitetszone 5

b) Intervalltrening: 15 x 300 m, pause 100 m jogg (svingen). Intensitetszone 4
Nedjogging 2 km

Dag 3

Langtur 14 km. Etter to ukers trening økes lengden til 16 km. Løp i komfortsonen.

Program for juni

Dag 1

Rolig løp 12-14 km. Løp i komfortsonen. Farten bør ha blitt noe høyere nå enn den var i starten, både fordi formen er blitt bedre, og fordi vær og føre gjør det lettere å løpe fort om sommeren. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogg i 30 sekunder mellom dragene. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger.

Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Intervalltrening: 3 x 3 km i ca. halvmaratonfart, pause 2 minutt lett jogg. Intensitetszone 3.

b) Intervalltrening: 15 x 400 m, pause 60 sekunder. Intensitetszone 4-5
Nedjogging 2 km

Dag 3

Langtur 18 km. Etter to ukers trening økes lengden til 20 km. Løp i komfortsonen.

Treningsprogram for Maraton under 4 timer



Program for juli og august

Trening tre-fire ganger i uka

Det legges opp til trening tre ganger i uka, med en mulighet til å øke til fire økter i maratonoppkjøringen (siste del av juli og august). Prøv å få turene spredt utover uka.

Dag 1

Rolig løp 12-14 km. Løp i komfortsonen. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogging i 30 sekunder mellom dragene. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger.

Dag 2

Oppvarming 3 km

Annenhver uke:

a) Hurtig langkjøring 8 km. Intensitetszone 3-4.

b) Intervalltrening: 6-8 x 1000 m, pause 90 sekunder. Intensitetszone 4-5. Øk fra 6 til 8 drag etter 4 uker.

Nedjogging 2 km

Dag 3

Langtur 22-25 km. Etter fire uker løpes det 30 km annenhver uke og 22-25 km annenhver uke. Intensitetszone 2.

Program for de siste 4 uke før maratonløpet

Trening tre-fire ganger i uka

Dag 1

Rolig løp 12-14 km. Løp i komfortsonen. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogging i 30 sekunder mellom dragene. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger. Siste uka før maratonløpet reduseres turen til 10 km.

Dag 2

Oppvarming 3 km

De fire siste ukene før maratonløpet:

a) Fartsleik 6-5-4-3-2-1 minutt, pause rolig løp halvparten av varigheten på forrige drag. Intensitetszone 3-4.

b) Intervalltrening: 4 x 2000 m, pause 90 sekunder. Intensitetszone 4-5.

c) 6 x 1000 m, pause 1 minutt. Intensitetszone 4-5.

d) 8 x 1 min, pause 45 sekunder. Intensitetszone 4.

Nedjogging 2 km

Dag 3

a) Langtur 18-20 km.

b) Langtur 32 km

c) Langtur 12-15 km

d) Maratonløpet

Dag 4

a) 10 km rolig

b) 8 km rolig

c) og d) Hvile