TRENINGSPROGRAM AV JACK WAITZ

MARATON

TID: 4.00 - 4.30

Dette programmet er for deg som har som mål å fullføre maratonløpet på ca. 4 timer - 4 timer 30min. Det er på 15 uker, men du bør gi deg noen ekstra uker slik at du kan justere progresjonen selv. Det kan være at du ønsker å gjenta en uke eller flere før du går videre.

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

MARATON

TID: 4.00 - 4.30

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	45 min løping	Hvile	50 min løping	Hvile	60 min løping	60 min løping	Rolig langtur 1 t 10 min
2	Hvile	60 min løping	Hvile	70 min løping	Hvile	40 min lett løping + noen lette drag	Rolig langtur 1 t 20 min
3	Hvile	50 min løping	Hvile	50 min løping + noen lette drag	Hvile	Rolig langtur 1 t 30 min	Hvile
4	Hvile	65 min løping	Hvile	20 min rolig. 2x10-12 min, 5 min pause, 15 min rolig	Hvile	40 min lett oppvarming + noen drag	Rolig langtur 1 t 35 min

MARATON

TID: 4.00 - 4.30

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5	Hvile	65 min løping	Hvile	20 min rolig. 3x8min, 4-5 min pause. 15 min rolig	Hvile	40 min lett løping + noen lette drag	Rolig langtur 1 t 40 min
6	Hvile	70 min løping	Hvile	20 min rolig. 5x5 min drag. 3 min pause. 15 min rolig	Hvile	45 min lett løping + noen lette drag	Rolig langtur 1 t 45 min
7	Hvile	20 min rolig. 4x3 min drag. 3 min pause, 15 min rolig	Hvile	Hvile	45 min lett løping + noen drag	Hvile	10 km konkurranse eller rask langkjøring
8	Hvile	60 min løping	Hvile	20 min rolig. 3x3 km i maratonfart, 3 min pause, 10 min rolig	Hvile	50 min løping	Rolig langtur 1 t 30 min

MARATON

TID: 4.00 - 4.30

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
9	Hvile	20 min rolig. 3x2 km drag, 2 min pause. 10 min rolig	Hvile	50 min løping	Hvile	30 min lett løping + noen drag	Rolig langtur 1 t 50 min
10	Hvile	45 min løping	Hvile	20 min rolig, 6x1 km drag, 1 min pause, 10 min rolig	Hvile	45 min lett løping	Rolig langtur 2 timer
11	Hvile	20 min rolig, 4x2 km drag. 2 min pause, 10 min rolig	Hvile	70 min løping	Hvile	30 min lett løping + noen lette drag	Rolig langtur 2 t 15 min
12	Hvile	50 min løping	Hvile	20 min rolig. 3x3 km drag, 3 min pause, 10 min rolig	Hvile	45 min lett løping (ev. hvile)	Rolig langtur 2 t 30 min

MARATON

TID: 4.00 - 4.30

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
13	Hvile	Hvile	20 min rolig. 4x2 km drag, 2 min pause, 10 min rolig	Hvile	1 time løping	30 min lett løping + noen drag	Rolig langtur 1 t 30-45 min
14	Hvile	50 min løping	Hvile	20 min rolig, 20 min raskt, 10 min rolig	Hvile	30-40 min lett løping	Rolig langkjøring 1 time
15	Hvile	20 min rolig, 15 min raskt, 10 min rolig	Hvile	40 min rolig løping	Hvile	Hvile	**BMW Oslo Maraton** Lykke til