

Maraton program Grete Waitz

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

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	45 min løping	Hvile	50 min løping	Hvile	60 min løping	Hvile	Rolig langtur 1t 10 min
2	Hvile	60 min løping	Hvile	70 min løping	Hvile	40 min lett løping + noen lette drag	Rolig langtur 1t 20 min
3	Hvile	50 min løping	Hvile	50 min løping + noen lette drag	Hvile	Rolig langtur 1t 30min	Hvile
4	Hvile	65 min løping	Hvile	20 min rolig, 2x10-12min, 5min pause, 15 min rolig	Hvile	40 min lett oppvarming + noen drag	Rolig langtur 1t 35min
5	Hvile	65 min løping	Hvile	20 min rolig, 3x8min, 4-5 min p., 15 min rolig	Hvile	40 min løping + noen lette drag	Rolig langtur 1t 40min
6	Hvile	70 min løping	Hvile	20 min rolig, 5x5min, 3min p., 15 min rolig	Hvile	45 min lett løping + noen drag	Rolig langtur 1t 45min
7	Hvile	20 min rolig, 4x3min, 3min p., 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, 3x3km i maratonfart, 3 min p., 10 min rolig,	Hvile	50 min løping	Rolig langtur 1t 30min
9	Hvile	20 min rolig, 3x2km, 2min p., 10 min rolig	Hvile	50 min løping	Hvile	30 min lett + noen drag	Rolig langtur 1t 50 min

10	Hvile	45 min løping	Hvile	20 min rolig, 6x1km, 1min p., 10min rolig	Hvile	45 min lett løping	Rolig langtur 2 timer
11	Hvile	20 min rolig, 4x2km, 2min p., 10 min rolig	Hvile	70 min løping	Hvile	30 min lett løping + noen lette drag	Rolig langtur 2t 15min
12	Hvile	50 min løping	Hvile	20 min rolig, 3x3km, 3min p., 10 min rolig	Hvile	45 min lett løping (evt. Hvile)	Rolig langtur 2 t 30min
13	Hvile	Hvile	20 min, 4x2km, 2 min p., 10 min rolig	Hvile	1 time løping	30 min lett løping + noen drag	Rolig langtur 1t 30-45min
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	Hvile	Hvile	Fokus Bank Oslo Maraton