

Maratonprogram Grete Waitz

Dette programmet er beregnet for de som ønsker å løpe på 3 timer til 3timer 30 min. Det kommer an på hvor mye du følger programmet hva tiden blir. Det kan være lurt å gjenta en uke eller flere før du går videre. Programmet går over 12 uker.

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
1	Langkjøring 12 km (vanlig komfortabel fart)	3 km oppvarming. 8km hurtig langkjøring (maratonfart). 3 km nedjogg.	Langkjøring 14 km. Mot slutten av turen: legg inn 6x30sek. drag m/30 sek. jogg.	Rolig langtur ca 20 km,	Hvile
2	Langkjøring 14 km (vanlig komfortabel fart).	3 km oppvarming. 5x5 min. rask løping m/60-90 sek pause. 3 km nedjogg	Langkjøring 14 km. Mot slutten av turen: legg inn 6x30sek. drag m/30 sek. jogg.	Rolig langtur 24-25 km	Hvile
3	Langkjøring 12 km	3 km oppvarming. 8 km hurtig langkjøring	Langkjøring 12 km	Fartslek: 3 km rolig, drag på 6-5-4-3-2-1 min. Jogg rolig i 2 min mellom hvert drag. 3 km rolig.	Rolig langkjøring 16 km.
4	Langkjøring 14 km (vanlig komfortabel fart).	3 km oppvarming. 10-12 x 2 min rask løping, 1 min pause mellom dragene. 3 km nedjogg.	Langkjøring 12 km	Rolig langtur 28 km	Hvile
5	Langkjøring 14 km.	3 km oppvarming. 6x4min rask løping, 60-80 sek pause mellom dragene. 3 km nedjogg.	Langkjøring 14-16 km med 60x30 sek drag og 30 sek pause. Jogg på slutten.	2 km rolig, 3km rask (medium), 1 km rolig, 3 km rask(medium), 2 km rolig.	Gjerne en 10 km konkurranse eller rolig 20 km.

6	Langkjøring 12 km	Fartslek: 3 km rolig, drag på 6-5-4-3-2-1 min. Jogg rolig i 2 min mellom hvert drag. 3 km rolig.	Langkjøring 14 km	Rolig langtur 30 km	Hvile
7	Langkjøring 12 km	Fartslek: 2 km rolig, drag på 8-7-6-5-4 min. 3 min pause mellom de to første dragene, 2min pause mellom de siste.	Rolig langkjøring 10 km	2 km rolig, 10 km i maratonfart, 2 km rolig	Rolig langtur 20 km.
8	Langkjøring 14 km. Legg inn 6x30 sek drag med 30 sek jogg mellom hvert drag.	Oppvarming 2-3 km. 3x10 min raske løp, pause 3 min. 2-3 km nedjogg.	Rolig langkjøring 10 km.	Langkjøring 12 km. Legg inn 6x30 sek drag med 30 sek jogg mellom hvert drag.	Rolig langtur 32 km.
9	Langkjøring 14 km. Legg inn 6x30 sek drag med 30 sek jogg mellom hvert drag.	Oppvarming 2 km. 13-15 km maratonfart. Nedjogg 2 km.	Rolig langkjøring 10 km, evt. hviledag.	3 km oppvarming. 6x5 min rask løp, 60-80 sek pause mellom dragene. 3 km nedjogg.	Rolig langtur 20 km.
10	Langkjøring 12 km	Fartslek fra 10-12 km med 6 drag fra 2 til 5 min.	Rolig langkjøring 10 km.	3 km oppvarming, 8-10x3 min raskt løp, pause på 60 sek mellom dragene. 3km nedjogg.	Rolig langtur 32-34 km.
11	Langkjøring 12 km	Oppvarming 2-3 km. 8 km maratonfart. Nedjogg 2-3 km.	Langkjøring 10 km med 6x30 sek drag, 30 sek jogg mellom dragene.	Rolig langkjøring 15 km	Hvile
12	Langkjøring 10 km	Lett fartslek 8 km med drag fra 1 til 2 min.	Rolig langkjøring 8 km.	Maratonløp 42 km.	Hvile