

Treningsprogram maraton for nybegynnere fra Grete Waitz.

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.

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

| Uke | Dag 1 (km) | Dag 2 (km) | Dag 3 (km) | Dag 4 (km) | Totalt km i uken |
|-----|---|------------|------------|------------|---|
| 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 10-km konkurranse) |
| 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-konkurranse) |
| 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 | 4 | 7 | 5 | 15 | 32 |
| 17 | (konkurranse uke, maks 2-3 økter à 6-8 km før konkurransen) | | | | |