

# Standardmaratonprogram efter Pfitzinger og Douglas - max 62 km/uge

Indtast dato for løb		20-06-2010						
Uger til mål	KM	Tir	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Udholdenhed	17	43 km	Tirsdag 16-02-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 17-02-10	Torsdag 18-02-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-02-10	Lørdag 20-02-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-02-10 <b>Medium Langt løb</b> 17 km M-tempo+10-20%
	16	45 km	Tirsdag 23-02-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 24-02-10	Torsdag 25-02-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-02-10	Lørdag 27-02-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-02-10 <b>Maratontempo løb</b> 19 km 11 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	15	49 km	Tirsdag 2-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Onsdag 3-03-10 M-tempo+20-30%	Torsdag 4-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 5-03-10	Lørdag 6-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 7-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 21 km M-tempo+10-20%
	14	50 km	Tirsdag 9-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 10-03-10 M-tempo+20-30%	Torsdag 11-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 12-03-10	Lørdag 13-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 14-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 22 km 24 km, M-tempo+10-20%
	13	54 km	Tirsdag 16-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km 7k tempo+5-10sek	Onsdag 17-03-10	Torsdag 18-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-03-10	Lørdag 20-03-10 Restitution 10 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-03-10 <b>Maratontempo løb</b> 24 km 16 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	12	50 km	Tirsdag 23-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km 10k tempo+5-10sek	Onsdag 24-03-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 25-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-03-10	Lørdag 27-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 17 km M-tempo+10-20%
	og tærskel	11	50 km	Tirsdag 30-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km	Onsdag 31-03-10	Torsdag 1-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km	Fredag 2-04-10	Lørdag 3-04-10

		7 km med 10k tempo+5-10sek		M-tempo+10-20%			M-tempo+10-20%
Konkurrenceforberedelse	10	Tirsdag 6-04-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+10-20%	Onsdag 7-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 8-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 8 km 5 km med 10 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 9-04-10	Lørdag 10-04-10	Søndag 11-04-10 <b>Langt løb</b> 29 km 32 km, M-tempo+10-20%
	9	Tirsdag 13-04-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+10-20%	Onsdag 14-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30% + 6*100 m stigningsløb	Torsdag 15-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 16-04-10	Lørdag 17-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30% + 6*100 m stigningsløb	Søndag 18-04-10 <b>Maratontempo løb</b> 22 km 16 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	8	Tirsdag 20-04-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Onsdag 21-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 22-04-10 <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 5*800m med jog i pauserne	Fredag 23-04-10	Lørdag 24-04-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 5 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb a 100 meter	Søndag 25-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 21 km M-tempo+10-20%
	7	Tirsdag 27-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 12 km 8 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 28-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 29-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 15 km M-tempo+10-20%	Fredag 30-04-10	Lørdag 1-05-10	Søndag 2-05-10 <b>Langt løb</b> 30 km M-tempo+10-20%
	6	Tirsdag 4-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 8 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 5-05-10 Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	Torsdag 6-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 7-05-10	Lørdag 8-05-10 <b>Konkurrence</b> 10 km 8-15 km 100%	Søndag 9-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 25 km M-tempo+10-20%
5	Tirsdag 11-05-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 8 km M-tempo+15-20%	Onsdag 12-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 9 km 5*1000m med jog i pauserne	Torsdag 13-05-10	Fredag 14-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Lørdag 15-05-10	Søndag 16-05-10 <b>Maratontempo løb</b> 26 km 21 km i M-tempo	
4	Tirsdag 18-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 8 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 19-05-10	Torsdag 20-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 21-05-10	Lørdag 22-05-10 <b>Konkurrence</b> 10 km 8-15 km 100%	Søndag 23-05-10 <b>Langt løb</b> 28 km M-tempo+10-20%	
3	Tirsdag 25-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 4*1200m med jog i pauserne	Onsdag 26-05-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Torsdag 27-05-10	Fredag 28-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Lørdag 29-05-10	Søndag 30-05-10 <b>Langt løb</b> 32 km M-tempo+10-20%	
2	Tirsdag 1-06-10	Onsdag 2-06-10	Torsdag 3-06-10	Fredag 4-06-10	Lørdag 5-06-10	Søndag 6-06-10	

	57 km	<b>VO2max Intervaller</b> 10 km 5*600m med jog i pauserne	Restitution 6 km M-tempo+20-30%	<b>Generel iltoptagelse</b> 7 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb á 100 meter	Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	<b>Konkurrence</b> 5 km 8-10 km løb 100%	<b>Medium Langt løb</b> 24 km M-tempo+10-20%
<b>1</b>	42 km	<i>Tirsdag 8-06-10</i> <b>Generel iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb á 100 meter	<i>Onsdag 9-06-10</i>	<i>Torsdag 10-06-10</i> <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 3*1600m med jog i pauserne	<i>Fredag 11-06-10</i> Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	<i>Lørdag 12-06-10</i>	<i>Søndag 13-06-10</i> <b>Medium Langt løb</b> 17 km M-tempo+10-20%
	18 km Før løb	<i>Tirsdag 15-06-10</i> Restitution 6 km M-tempo+20-30%	<i>Onsdag 16-06-10</i>	<i>Torsdag 17-06-10</i> <b>Generel iltoptagelse</b> 7 km 3 km i M-tempo	<i>Fredag 18-06-10</i> Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	<i>Lørdag 19-06-10</i>	<i>Søndag 20-06-10</i> <b>Naturmaraton</b> 42 km 42,2 km på 100% :-)

### Forklaring til løbstyper

Type	Udførelse	Formål
<b>Langt løb</b>	Længere end 26 km i maratontempo+10-20%. Dvs 10-20% langsommere end maratontempo	Udholdenhed og løbøkonomi
<b>Maratontempo løb</b>	De sidste km løbes i maratontempo, fx de sidste 23 km i uge 13	Udholdenhed
<b>Tærskeltræning</b>	Tempoet er populært 10k-tempo+5-10 sek. Helst svare til de tempo man kan holde i en time	Flytter syregrænsen opad - vigtigt at holde tempoet
<b>VO2max intervaller</b>	Løbes i 5 km tempo med aktiv jog i puserne.pauserne er 50-90% af den aktive løb tid	Maximl iltoptagelse
<b>Medium langt løb</b>	14-24 km i maratontempo+10-20%	Udholdenhed
<b>Generel iltoptagelse</b>	Halvlange løb i maratontempo+15-25%	
Restitutionsløb	Korte løb der skal give energi, ikke bruge energi. M-tempo+20-30%	Restitution
Speed	Farten sættes gradvist op over ca. 70 meter hvorefter man løber med max fart MEN med fokus på god stil og afslappet de sidste 30 m	Speed i benene, løbøkonomi