

# Standardmaratonprogram efter Pfitzinger og Douglas - max 88 km/uge

Indtast dato for løb		20-06-2010					
Uger til mål	KM	Tir	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Udholdenhed	17	Tirsdag 16-02-10 <b>Tærskeltræning</b> 13 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 17-02-10	Torsdag 18-02-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 14 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> 19 km M-tempo+10-20%
	16	Tirsdag 23-02-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 24-02-10	Torsdag 25-02-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-02-10	Lørdag 27-02-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-02-10 <b>Maratontempo løb</b> 21 km 13 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	15	Tirsdag 2-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Onsdag 3-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Torsdag 4-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 13 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 5-03-10	Lørdag 6-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 7-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%
	14	Tirsdag 9-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 10-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Torsdag 11-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Fredag 12-03-10	Lørdag 13-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 14-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 24 km 24 km, M-tempo+10-20%
	13	Tirsdag 16-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 14 km 10k tempo+5-10sek	Onsdag 17-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Torsdag 18-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-03-10	Lørdag 20-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-03-10 <b>Maratontempo løb</b> 26 km 16 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	12	Tirsdag 23-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km 10k tempo+5-10sek	Onsdag 24-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Torsdag 25-03-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-03-10	Lørdag 27-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%
tærsgo	11	Tirsdag 30-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 16 km	Onsdag 31-03-10 Restitution 6 km	Torsdag 1-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 18 km	Fredag 2-04-10	Lørdag 3-04-10 <b>Generel iltoptagelse + speed</b> 11 km	Søndag 4-04-10 <b>Langt løb</b> 29 km

		8 km med 10k tempo+5-10sek	M-tempo+20-30%	M-tempo+10-20%		M-tempo+15-20% + 8*100m stign.løb	M-tempo+10-20%	
<b>10</b>	86 km	Tirsdag 6-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%	Onsdag 7-04-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Torsdag 8-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 14 km 10 km med 10 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 9-04-10	Lørdag 10-04-10 Restitution + speed 9 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb á 100 meter	Søndag 11-04-10 <b>Langt løb</b> 32 km 32 km, M-tempo+10-20%	
<b>9</b>	79 km	Tirsdag 13-04-10 Restitution 10 km M-tempo+20-30%	Onsdag 14-04-10 Restitution 10 km M-tempo+20-30%	Torsdag 15-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%	Fredag 16-04-10	Lørdag 17-04-10 Restitution + speed 10 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb á 100 meter	Søndag 18-04-10 <b>Maratontempo løb</b> 26 km 19 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%	
<b>8</b>	<b>Rest.uge</b> 70 km	Tirsdag 20-04-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20%	Onsdag 21-04-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Torsdag 22-04-10 <b>VO2max Intervaller</b> 13 km 5*800m med jog i pauserne	Fredag 23-04-10	Lørdag 24-04-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb á 100 meter	Søndag 25-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%	
<b>7</b>	88 km	Tirsdag 27-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 18 km 11 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 28-04-10 Restitution + speed 11 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb á 100 meter	Torsdag 29-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	Fredag 30-04-10	Lørdag 1-05-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 2-05-10 <b>Langt løb</b> 32 km M-tempo+10-20%	
<b>Konkurrenceforberedelse</b>	<b>6</b>	82 km	Tirsdag 4-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 13 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 5-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	Torsdag 6-05-10 Restitution og speed 8 km Med 6 stigningsløb á 100m	Fredag 7-05-10	Lørdag 8-05-10 <b>Konkurrence</b> 15 km 8-15 km 100%	Søndag 9-05-10 <b>Langt løb</b> 27 km M-tempo+20%
	<b>5</b>	83 km	Tirsdag 11-05-10 <b>Generel iltoptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20%	Onsdag 12-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 14 km 5*1000m med jog i pauserne	Torsdag 13-05-10	Fredag 14-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	Lørdag 15-05-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 16-05-10 <b>Maratontempo løb</b> 29 km 23 km i M-tempo
	<b>4</b>	78 km	Tirsdag 18-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 13 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 19-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 18 km M-tempo+10-20%	Torsdag 20-05-10 Restitution og speed 8 km Med 6 stigningsløb á 100m	Fredag 21-05-10	Lørdag 22-05-10 <b>Konkurrence</b> 12 km 8-15 km 100%	Søndag 23-05-10 <b>Langt løb</b> 27 km M-tempo+15-20%
	<b>3</b>	85 km	Tirsdag 25-05-10 Restitution + speed 11 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb á 100 meter	Onsdag 26-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 16 km 4*1200m med jog i pauserne	Torsdag 27-05-10	Fredag 28-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 18 km M-tempo+10-20%	Lørdag 29-05-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 30-05-10 <b>Langt løb</b> 32 km M-tempo+10-20%

<b>Tapering</b>	<b>2</b>	<i>Tirsdag 1-06-10</i>	<i>Onsdag 2-06-10</i>	<i>Torsdag 3-06-10</i>	<i>Fredag 4-06-10</i>	<i>Lørdag 5-06-10</i>	<i>Søndag 6-06-10</i>
		<b>VO2max Intervaller</b>	Restitution	Restitution og speed		<b>Konkurrence</b>	<b>Langt løb</b>
	71 km	13 km 5*600m med jog i pauserne	10 km M-tempo+20-30%	8 km Med 6 stigningsløb á 100m		14 km 8-10 km løb 100%	26 km 26 km i M-tempo+15-20%
	<b>1</b>	<i>Tirsdag 8-06-10</i>	<i>Onsdag 9-06-10</i>	<i>Torsdag 10-06-10</i>	<i>Fredag 11-06-10</i>	<i>Lørdag 12-06-10</i>	<i>Søndag 13-06-10</i>
		<b>Generel iltoptagelse</b>		<b>VO2max Intervaller</b>		Restitution og speed	<b>Medium Langt løb</b>
	51 km	11 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb á 100 meter		13 km 3*1600m med jog i pauserne		8 km Med 6 stigningsløb á 100m	19 km M-tempo+10-20%
<b>0</b>	<i>Tirsdag 15-06-10</i>	<i>Onsdag 16-06-10</i>	<i>Torsdag 17-06-10</i>	<i>Fredag 18-06-10</i>	<i>Lørdag 19-06-10</i>	<i>Søndag 20-06-10</i>	
		<b>Generel iltoptagelse</b>			Restitution og speed	<b>Naturmaraton</b>	
29 km	10 km M-tempo+20-30%	11 km 3 km i M-tempo		8 km Med 6 stigningsløb á 100m		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 løbeøkonomi
<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>	18-24 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, løbeøkonomi