

Uge	Januar	Februar	Marts	April	Maj	
1	1. dag	12-15 km + 45 sek.	15-18 km + 45 sek.	22-25 km + 45 sek.	16-18 km + 45 sek.	16-18 km + 30 sek.
	2. dag	10-12 km jævnt tempo	10-12 km jævnt	10-12 jævnt	10-15 i mar. tempo	12-15 km mar. tempo
	3. dag	8-10 km med 1-2 ryk a 1-2 km i ½ mar. tempo	8-10 km med 1-2 ryk a 2-3 km i ½ mar. tempo	Int. 4-5 x 1000 m i 5 km tempo – 3 min jog	Int. 4-6 x 600-1000 m i 5 km tempo – 3 min jog	4-6 x 600- 1000 m 5 sek. hurtigere end 5 km temp.
2		15-18 km + 45 sek.	22-24 km + 45 sek.	16-18 km + 30 sek.	22-25 km + 30 sek. Evt. Korup	15-18 km + 30 sek.
		10-12 km jævnt	10-12 jævnt	10-15 km i mar. tempo	10-12 jævnt	10-12 km mar. tempo. Evt. Sdr. Omme 10 km
		8-10 km som uge 1	8-10 km med 2 ryk a 2-3 km i ½ mar. tempo	Int. som forrige uge	8-10 km tempo løb	8-10 km med 5 km tempo Hvis Sdr. O. jævnt i stedet
3		18-21 km + 45 sek.	15-18 km + 45 sek.	18-20 km + 45 sek. Evt. Taulov	18-20 km + 45 sek.	10-12 roligt
		10-12 km jævnt	10-12 jævnt	10-12 i mar. tempo	10-12 km i mar. tempo	6-8 km jævnt
		8-10 km som uge 1	8-10 km med 2 ryk a 2-3 km 5 sek. hurtigere end ½ mar.	Int. 3 x 2 km i 5 km tempo 3 min jog	Int. 4-6 x 500- 800 m 5 sek. hurtigere end 5 km tempo	5 km roligt
4		16-18 km + 45 sek.	20-22 km + 45 sek.	16-20 km + 45 sek.	24-26 km + 45 sek.	Kbh.
		10-12 km jævnt	10-15 km jævnt	10-15 km i mar. tempo	10-12 km jævnt tempo	
		8-10 km som uge 1	8-10 km som forrige uge	8-10 km med 4-6 km i ½ mar. tempo	8-10 km med 5 km tempo	
5		20-22 km + 45 sek.		26-28 km + 45 sek.	.	
		10-12 jævnt		10-12 jævnt		
		8-10 km som uge 1		Int. 4-6 x 1000 m i 10 km tempo – 3 min jog		
Hastigheder	for lange ture ved div. sluttider	3t 00 – 4.16/km – hast. 5.00 3t 15 – 4.37/km – hast. 5.20	3t 30 – 5.00/km – hast. 5.40 3t 45 – 5.20/km – hast. 6.00	4t 00 – 5.41/km – hast. 6.20 4t 15 – 6.00/km – hast. 6.30	4t 30 – 6.24/km – hast. 6.40-6.50	

Vigtigt: Alt for mange løber de lange ture for hurtigt. Det virker i længden nedbrydende, hvorimod stille rolige ture opbygger konditionen og er nøglen til et godt løb og vigtige rekorder. Maratontempo må max. trænes i ture op til 15 km. + 45 sek. betyder hastigheden er 45 sek. langsommere end din km tid i din PR halvmarathon. Løbes flere ture end 3 om ugen sker det i jævnt roligt tempo.