



## Marathon Program frem til 20. Maj. 2012 Copenhagen Marathon

Uge nr.	Mandag	Onsdag	Fredag	Søndag	km/uge
1		8	6	8	22
2		8	8	8	24
3		8	10	8	26
4		8	8	10	26
5		8	8	12	28
6	6	8	10	14	38
7	6	8	10	16	40
8	6	8	12	18	44
9	6	8	14	20	48
10	6	8	14	21	49
11	6	8	12	24	50
12	6	8	12	25	51
13	6	8	12	20	46
14	6	8	12	24	50
15	6	8	12	26	52
16	6	8	8	30	52
17		8	10	21	39
18	4	6	8	16	34
19	4	6	8	12	30
				<b>Søndag</b>	
20	8	fri	4	<b>42,195</b>	
<b>km Total</b>					<b>803</b>

**Onsdag:** interval dag vi skal have fart på og pulsen op. ca 1/2 af turen er med høj puls , hvil ligeså lang tid som du arbejder .

**Fredag :** dele af turen skal være 15-20 sec. hurtigere en marathon tempo. varm op i 2 km, sæt fart på og jog igen af 2 km. Løb så meget af turen med høj tempo som muligt.

**Søndag:** 30-45 sec. langsommere end marathon tempo.

**Mandag:** MAX 60% af max puls. restitutions tur denne tur er meget vigtig og skal ligge med lav puls !!!!!