







# TRAINING PLAN MARATON

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY










<b>Sport:</b>	Løping
<b>Nivå:</b>	Målorientert løper
<b>Varighet:</b>	12 uker
<b>Mål:</b>	Halvmaraton/maraton
<b>Aktiviteter:</b>	Utholdenhetstrening, intervalltrening, hastighetsøvelser

## ► UKE 1 – 2


	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 – 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
 	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 – 75 % av maxHR. Inkluderer 2 x 15 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 80 – 90 % av maxHR), med 10 minutters lett løping imellom.
	1 x Løping	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 70 – 80 % av maxHR. Inkluderer 3 x 1 minutt med moderat fartsøkning / 3 minutters restitusjon imellom.
	1 x Powerwalking	75 – 90 minutters lett gåing med eller uten skistaver, hjertefrekvens på 50 – 65 % av maxHR.
	1 x Løping	105 – 120 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 55 – 70 % av maxHR.

## ► UKE 3 – 4


	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 – 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
 	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 2 x 20 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 80 – 90 % av maxHR), med 5 minutters lett løping imellom.
	1 x Løping	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 – 75 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn (ca. 3 x 15 sekunder).
	1 x Powerwalking	75 – 90 minutters lett gåing med eller uten skistaver, hjertefrekvens på 50 – 65 % av maxHR.
	1 x Løping	120 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 55 – 70 % av maxHR.

 Very hard  
90-100%

 Hard  
80-90%

 Moderate  
70-80%

 Light  
60-70%

 Very light  
50-60%



▶ **UKE 5 (LETT)**

	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 70 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 20 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 80 – 90 % av maxHR).
	1 x Løping	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.

▶ **UKE 6-7 (HARDERE UKER)**

	1 x Løping	90 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.
	1 x Løping	75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 40 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 80 – 90 % av maxHR).
	1 x Løping	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 70 – 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn (ca. 3 x 15 sekunder).
	1 x Powerwalking	75 – 90 minutters lett gåing med eller uten skistaver, hjertefrekvens på 50 – 65 % av maxHR.
	1 x Løping	135 – 150 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 55 – 70 % av maxHR.

■ Very hard  
90-100%

■ Hard  
80-90%

■ Moderate  
70-80%

■ Light  
60-70%

■ Very light  
50-60%



► **UKE 8 – 9**

	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 65 – 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping	90 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 3 x 15 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 80 – 90 % av maxHR), med 5 minutters lett løping imellom.
	1 x Løping	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 70 – 80 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn (ca. 3 x 15 sekunder).
	1 x Løping	120 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 55 – 70 % av maxHR.

► **UKE 10 (HARD UKE)**

	1 x Løping (mandag)	90 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.
	1 x Løping (tirsdag)	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 60 – 70 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn (ca. 3 x 15 sekunder).
	1 x Løping (torsdag)	90 minutters varighet: Først 30 minutters oppvarming, hjerterefrekvens på 60 – 70 % av maxHR. Deretter 45 minutters halvmaratontest; første 30 minutter med hjerterefrekvens på 80 – 85 % av maxHR og de siste 15 minuttene med fartsøkning + 15 minutters nedkjøling.
	1 x Powerwalking (fredag)	75 – 90 minutters lett gåing med eller uten skistaver, hjerterefrekvens på 50 – 65 % av maxHR.
	1 x Løping (søndag)	135 – 150 minutters varighet, langvarig trening på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjerterefrekvens på 55 – 70 % av maxHR.

■ Very hard  
90-100%

■ Hard  
80-90%

■ Moderate  
70-80%

■ Light  
60-70%

■ Very light  
50-60%



▶ **UKE 11 (LETT UKE)**

	1 x Løping (onsdag)	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Noen fartsøkninger kan legges inn på mindre krevende steder langs løperuten.
	1 x Løping (fredag)	60 – 70 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 20 minutter på et fartsutholdenhetsnivå (HR 70 – 85 % av maxHR).
	1 x Løping (søndag)	45 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50 – 70 % av maxHR.

▶ **UKE 12**

	1 x Løping (tirsdag)	30 – 40 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.
	1 x Løping (torsdag)	30 – 40 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR. Inkluderer 10 minutter med maratonhastighet.
	1 x Løping (lørdag)	Halvmaraton/maraton

■ Very hard  
90-100%

■ Hard  
80-90%

■ Moderate  
70-80%

■ Light  
60-70%

■ Very light  
50-60%