

16 vikna áætlun fyrir maraþon-byrjendur

Reiknað er með að viðkomandi hafi einhvern grunn til að byggja á.
Ef sá grunnur er ekki fyrir hendi er nauðsynlegt að hlaupa 2 mánuði eða lengur,
minnst þrisvar í viku, 5 – 12 km í hvert skipti, áður en tekist er á við þessar 16 vikur.

| Vika | Mánudagur | Þriðjudagur | Miðvikudagur | Fimmtudagur | Föstudagur | Laugardagur | Sunnudagur |
|------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|
| 1 | 8 km ról. | | 6 km + 1 | 8 km ról. | | 12 km | |
| 2 | 8 km ról. | | 6 km + 1 | 8 km ról. | | 14 | |
| 3 | 8 km ról. | | 6 km + 2 | 8 km vax. | | 18 | |
| 4 | 8 km ról. | | | 8 km vax. | | 16 | |
| 5 | 10 km ról. | | 6 km + 2 | 10 km vax. | | 20 | |
| 6 | 10 km ról. | | 6 km + 2 | 12 km vax. | | 24 | |
| 7 | 8 km ról. | | | 10 km ról. | | 18 | |
| 8 | 10 km ról. | | 6 km + 3 | 13 km vax. | | 24 | |
| 9 | 12 km ról. | | 6 km + 3 | 13 km vax. | | 28 | |
| 10 | 12 km ról. | | | 15 km vax. | | 20 | |
| 11 | 12 km ról. | | 6 km + 4 | 15 km vax. | | 26 | |
| 12 | 12 km ról. | | 6 km + 4 | 18 km vax. | | 28 | |
| 13 | 10 km ról. | | 6 km + 4 | 12. km ról. | | 32 | |
| 14 | 10 km ról. | | 6 km + 5 | 10 km vax. | | 18 | |
| 15 | 8 km ról. | | 6 km + 5 | 8 km ról. | | 12 | |
| 16 | 6 – 8 km | | | 4 km ról. | | Maraþon | |

- ★ Í vikum 5 til 13 kemur vel til greina að bæta við fimmtu æfingunni, létt 30 – 50 mín hlaup, t.d. aðra hverja viku.
- ★ Gular vikur eiga að vera léttari en undanfarin vika. Þýðir ekki að æfingar í þeim vikum geti ekki verið af góðum gæðum, en heildarálag vikunnar á að vera minna.
- ★ Miðvikudagar eru settir upp þannig: 3 km + áfangabjálfun + 3 km. Í upphafi og í lok er um létt skokk að ræða. Í stað áfanganna má hlaupa 20 – 40 mín með hraðabreytingum.

Skýring á einstökum hlutum miðvikudagsæfinga. Hraði er áætlaður keppnishraði í 10 km (eða mældur ef þið eigið árangur í 10 km hlaupi). Hvíld: Hálfur álagstíminn (5 mín álag=2,5 mín hvíld). Ekki er nauðsynlegt að hlaupa nákvæmlega þessar vegalengdir. Ef t.d. ykkar 10 km hraði er 5:20 mín/km þá er nóg að hlaupa 4 x 5 mín í stað 4 x 1000 m.

1: 4 x 1000. 2: 5 x 1000. 3: 6 x 1000. 4: 3 x 2000. 5: 4 x 1000.

- ★ Rólegt (ról.) þýðir einfaldlega að að hraðinn á að vera mjög viðráðanlegur allan tímann.
- ★ Vaxandi (vax.) þýðir að byrja hlaupið rólega en síðan er hraðinn aukinn þannig að síðasti þriðjungur æfingarinnar er á góðum hraða (og er þannig nokkuð erfiður).
- ★ Hvíldardagar eru settir á þriðjudag, föstudag og sunnudag. Þeim má víxla, t.d. taka lengstu æfinguna á sunnudegi. Athugið samt að taka aldrei marga daga erfiða í röð.