

Träningsprogram



Löpning

24 veckor marathon






Maxims träningsprogram har utvecklats av Mette Bloch, före detta elitroddare och världsmästare.



SPORTS NUTRITION

maxim

<p>Vecka 1</p>	<p>Måndag: 10 km i jämnt tempo</p> <p>Tisdag: Ledig</p> <p>Onsdag: 12 km i jämnt tempo</p> <p>Torsdag: Ledig</p> <p>Fredag: 10 km, inkl. 6 min i 80 % av maxhastigheten</p> <p>Lördag: Ledig</p> <p>Söndag: 5 km i jämnt tempo</p> <p>Kilometer totalt: 48</p>	<p>Maxim Energy Drink</p> 
<p>Vecka 2</p>	<p>Måndag: 5 km jogging</p> <p>Tisdag: 8 km inkl. 4 x 1½ min i 80 % av maxhastigheten, 2 min paus mellan.</p> <p>Onsdag: 8 km i jämnt tempo</p> <p>Torsdag: Ledig</p> <p>Fredag: 10 km inkl. 2 x 3 min i 80 % av maxhastigheten</p> <p>Lördag: 8 km i jämnt tempo</p> <p>Söndag: 10 km jogging</p> <p>Kilometer totalt: 49</p>	 <p>Maxim Energy Bar</p>
<p>Vecka 3</p>	<p>Måndag: 5 km jogging</p> <p>Tisdag: 8 km inkl. 4 x 1½ min i 85 % av maxhastigheten, 2 min paus mellan.</p> <p>Onsdag: 10 km i jämnt tempo</p> <p>Torsdag: Ledig</p> <p>Fredag: 8 km i jämnt tempo</p> <p>Lördag: 10 km, inkl. 5 km i tävlingstempo</p> <p>Söndag: 10 km jogging</p> <p>Kilometer totalt: 51</p>	<p>Maxim Protein & Carb</p> 

Vecka 4

Måndag: 8 km i jämnt tempo
 Tisdag: 8 km inkl. 4 x 1½ min med 90 % av maxhastigheten, 2 min paus mellan.
 Onsdag: 10 km i jämnt tempo
 torsdag: Ledig
 Fredag: 10 km inkl. 6 min i 80 % av maxhastigheten
 Lördag: 5 km jogging
 Söndag: 15 km i jämnt tempo
Kilometer totalt: 56



Maxim Flaskor

Vecka 5

Måndag: Ledig
 Tisdag: 10 km i jämnt tempo
 Onsdag: Ledig
 torsdag: 10 km i jämnt tempo
 Fredag: Ledig
 Lördag: 10 km i jämnt tempo
 Söndag: Ledig
Kilometer totalt: 30



Maxim Energy Drink

Vecka 6

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: 8 km inkl. 4 x 1½ min i 85% av maxhastigheten, 2 min paus mellan.
 Onsdag: 15 km jogging
 torsdag: Ledig
 Fredag: 10 km inkl. 5 000 m i tävlingstempo
 Lördag: Ledig
 Söndag: 15 km i jämnt tempo
Kilometer totalt: 58



Maxim Shaker

Vecka 7

Måndag:	8 km i jämnt tempo
Tisdag:	8 km inkl. 4 x 1½ min i 95% av maxhastigheten, 2 min paus mellan.
Onsdag:	10 km i jämnt tempo
Torsdag:	Ledig
Fredag:	10 km inkl. 7 min i tävlingstempo
Lördag:	Ledig
Söndag:	15 km i jämnt tempo
	Kilometer totalt: 51



Maxim Energy Tablets

Vecka 8

Måndag:	8 km i jämnt tempo
Tisdag:	Ledig
Onsdag:	5 km jogging
Torsdag:	Ledig
Fredag:	Ledig
Lördag:	Ledig
Söndag:	Ledig
	Kilometer totalt: 13



Maxim löparbälte

Vecka 9

Måndag:	5 km jogging
Tisdag:	8 km inkl. 5 x 1½ min i 85 % av maxhastigheten, 2 min paus mellan.
Onsdag:	10 km i jämnt tempo
Torsdag:	Ledig
Fredag:	15 km inkl. 3 x 2 min i tävlingstempo. Lång paus mellan.
Lördag:	Ledig
Söndag:	15 km i jämnt tempo
	Kilometer totalt: 53



Maxim vatten 0,5 l

Vecka 10

Måndag: Ledig
 Tisdag: 12 km fartlek
 Onsdag: 10 km i jämnt tempo
 Torsdag: Ledig
 Fredag: 12 km jogging
 Lördag: 12 km inkl. 2 x 3 min i tävlingstempo. Lång paus mellan.
 Söndag: Ledig

Kilometer totalt: 46

Maxim Energy Gel



Vecka 11

Måndag: 8 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 6 km i jämnt tempo
 Torsdag: Ledig
 Fredag: 5 km i jämnt tempo
 Lördag: Ledig
 Söndag: 3 km jogging

Kilometer totalt: 22



Maxim Energy + Restitution

Vecka 12

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: 15 km fartlek
 Onsdag: Ledig
 Torsdag: 5 km jogging
 Fredag: Ledig
 Lördag: 20 km i jämnt och lugnt tempo
 Söndag: Ledig

Kilometer totalt: 50

Maxim Carbo Energy



Vecka 13

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: 12 km inkl. 10 min i tävlingstempo.
 Onsdag: Ledig
 torsdag: 10 km jogging
 Fredag: Ledig
 Lördag: 20 km i jämnt och lugnt tempo
 Söndag: Ledig

Kilometer totalt: 52



Maxim 35% Protein Bar

Vecka 14

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 5 km jogging
 torsdag: 10 km inkl. 4 x 2 min i 80 % av max hastigheten, 2 min paus mellan.
 Fredag: 5 km jogging
 Lördag: Ledig
 Söndag: 12 km i jämnt tempo

Kilometer totalt: 42



Maxim 85% Protein Drink

Vecka 15

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 10 km inkl. intervaller som varar mellan ½ och 2 min.
 torsdag: 5 km lätt jogging
 Fredag: 10 km tempolöpning
 Lördag: Ledig
 Söndag: 20 km i lugnt tempo

Kilometer totalt: 55

Maxim Low Carb Protein Shake



Vecka 16

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 10 km inkl. intervaller (valfria)
 torsdag: 5 km lätt jogging
 Fredag: 10 km tempolöpning
 Lördag: 5 km lätt jogging
 Söndag: 20 km i lugnt tempo
Kilometer totalt: 60



Maxim löparbälte

Vecka 17

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 12 km inkl. intervaller (valfria)
 torsdag: 5 km lätt jogging
 Fredag: 8 km tempolöpning
 Lördag: 8 km lätt jogging
 Söndag: 22 km i lugnt tempo
Kilometer totalt: 65



Maxim 54% Protein Bar

Vecka 18

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 13 km inkl. intervaller (valfria)
 torsdag: 5 km lätt jogging
 Fredag: 10 km tempolöpning
 Lördag: Ledig
 Söndag: 18 km i lugnt tempo
Kilometer totalt: 55



Maxim Carbo Cake

Vecka 19

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 17 km inkl. intervaller (valfria)
 torsdag: 5 km lätt jogging
 Fredag: 8 km tempolöpning
 Lördag: 8 km lätt jogging
 Söndag: 22 km i lugnt tempo

Kilometer totalt: 70

Maxim Energy Drink



Vecka 20

Måndag: 12 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 20 km i lugnt tempo
 torsdag: 10 km lätt jogging
 Fredag: 8 km tempolöpning
 Lördag: Ledig
 Söndag: 25 km i lugnt tempo

Kilometer totalt: 75



Maxim Recovery Bar

Vecka 21

Måndag: 8 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 20 km inkl. intervaller (valfria)
 torsdag: Ledig
 Fredag: 10 km tempolöpning
 Lördag: Ledig
 Söndag: 22 km i lugnt tempo

Kilometer totalt: 60



Maxim Smoothie

Vecka 22

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: 10 km i jämnt tempo
 Onsdag: 15 km inkl. intervaller (valfria)
 torsdag: 10 km lätt jogging
 Fredag: 8 km tempolöpning
 Lördag: Ledig
 Söndag: 28 km i lugnt tempo

Kilometer totalt: 80



Maxim Energy + Restitution

Vecka 23

Måndag: 10 km i jämnt tempo
 Tisdag: Ledig
 Onsdag: 10 km i jämnt tempo
 torsdag: 18 km i lugnt tempo
 Fredag: 10 km tempolöpning
 Lördag: Ledig
 Söndag: 18 km i lugnt tempo

Kilometer totalt: 65



Maxim Energy Drink

Vecka 24

Måndag: 5 km jogging
 Tisdag: 10 km tempolöpning
 Onsdag: 5 km jogging
 torsdag: Ledig
 Fredag: Ledig
 Lördag: 3–5 km lätt jogging
 Söndag: **42,195 km MARATHON**

Kilometer totalt: 60

Maxim Energy Gel

