

| Ugenr. | Tur 1 | Tur 2 | Tur 3 | Mængde |
|--------|-------|-------|-------|--------|
| 7      | 5     | 5     | 5     | 15     |
| 8      | 5     | 5     | 6     | 16     |
| 9      | 5     | 6     | 6     | 17     |
| 10     | 5     | 5     | 5     | 15     |
| 11     | 5     | 6     | 6     | 17     |
| 12     | 6     | 6     | 6     | 18     |
| 13     | 6     | 6     | 7     | 19     |
| 14     | 5     | 5     | 6     | 16     |
| 15     | 6     | 7     | 7     | 20     |
| 16     | 7     | 7     | 7     | 21     |
| 17     | 7     | 7     | 8     | 22     |
| 18     | 6     | 6     | 7     | 19     |
| 19     | 7     | 8     | 8     | 23     |
| 20     | 8     | 8     | 8     | 24     |
| 21     | 8     | 8     | 9     | 25     |
| 22     | 7     | 7     | 7     | 21     |
| 23     | 8     | 9     | 9     | 26     |

Dette er tænkt som et kom-i-gang-program. Det er til dig, der drømmer om at løbe et maraton, men er i tvivl om, hvordan du kommer i gang. Programmet henvender sig til dig, der har dyrket sport og som er i stand til at løbe 5 km uden at skulle ligge på sofaen en uge bagefter. Når du har gennemført ovenstående program er du klar til at gå videre med vores begynderprogram frem mod HCA Marathon i september.

Løb ikke to dage i træk. Lad være med at lægge ekstra distance til fordi du synes det går godt i dag. Du skal vænne din krop til at løbe. Sener, led og muskler skal være klar. Du skal jo nødtigt blive skadet.

Hvis du aldrig har løbet før, så anbefaler vi ikke, at du giver dig i lag med at løbe et maraton så hurtigt. Sats i stedet på at løbe enten 10 km eller et halvmaraton, oplev stemningen i Odenses gader og prøv kræfter med en fulde distance om et år.