

## Standardmaratonprogrammer efter Pfitzinger og Douglas

Programmet er hentet fra Pete Pfitzinger og Scott Douglas "advanced marathoning", 2. Ed, Human Kinetics, 2009

### Generelt

Programmerne er vejledende og kræver altid tilpasninger - fx til konkurrencer man ønsker at deltage i. Der kan også opstå skader, eller begyndende skader som man gør klogt i at forebygge. En løbeplan er ikke "hugget i sten" og kræver hele tiden justeringer til dagsform. Men der er også en række principper der er vigtige. I programmer er der fokus på at få man løbet lange løb, og medium lange løb i enten et relativt godt tempo eller maratontempo. Desuden løbes typisk kun 4 eller 5 løbepas pr uge for at man generelt løber langt når man træner. Man bør altså ikke ændre programmet ved at udstrække træningspassene til 7 løbedage. For at have kræfter til disse lange løb er det vigtigt man ikke brænder krudtet af på "almindelige ture/generelt iltoptagelse" med for højt tempo eller på restitutionsture. Programmet følger desuden princippet om at afveksle hårde dage med lette dage.

### I programmet anvendes en række træningstyper

<b>Lang løb</b>	Mere end 26 km og har til formål at øge udholdenhed. De løbes i maratontempo + 10-20%. De kan løbes med et langsom udgangspunkt hvorefter tempoet sættes op så man slutter i maratontempo+10%. Hvis det er dagen efter en konkurrence løber man dem omkring maratontempo+20% hele vejen
<b>Medium lang løb</b>	18-24 km. Samme formål som de lange løb og samme temporegler. Man skal passe på ikke at løbe dem for hurtigt, da det ellers går ud over resten af programmet
<b>Maratontempo løb</b>	Medium eller lange løb med hovedparten i maratontempo. Man starter i maratontempo+20% og øger de første km så man slutter af i maratontempo. Formålet er udholdenhed og specifikt at træne kroppen til at løbe nøjagtig det tempo man vil løbe til maratonløbet. De er også gode for selvtilliden.
<b>Generel iltoptagelse</b>	Op til max 16 km. Giver km til det samlede løbevolumen og bidrager ad den vej til udholdenhed. Løbes i maratontempo+15-25%. Løb dem ikke for hurtigt, da det typisk vil gå udover de egentlig kvalitetsløbepas
<b>Tærskeltræning</b>	Tempoløb a min. 20 min. i den hastighed hvor man akkumulerer mælkesyre. Som tommelfingerreglen svarer det til det tempo man kan holde i en time, eller til 10km tempo+5-10 sek. Hos Pfitzinger og Douglas løbes det i et stræk, mens Jack Daniels anbefaler at løbe dem i lange intervaller (ra 5 op til 20 min).
<b>VO2 max intervaller</b>	Booster den maximale iltoptagelse. Løbes i 5 km tempo med pauser a 50-90% af løbstiden gerne som aktiv løb i restitutionstempo
<b>Speed</b>	Stigningsløb over 50-150 meter hvor tempo langsomt øges indtil man til sidst løber ca. 30 meter på max fart, men med hovedfokus på god løbestil (afslappede hænder, skuldre, god udstrækning i hofterne m.v.). Der jogges 100-200 meter mellem
<b>Restitutionsløb</b>	Formålet er alene restitution. De tælles med i ugemængden, men har ikke noget selvstændigt formål ift udholdenhed. Derfor løb dem således at du føler de giver energi - ikke bruger energi.

## Standardmaratonprogram efter Pfitzinger og Douglas - max 88 km/uge

Indtast dato for løb		20-06-2010							
Uger til mål	KM	Tir	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag		
<b>Udholdenhed</b>	17	52 km	Tirsdag 16-02-10 <b>Tærskeltræning</b> 13 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 17-02-10 Restitution	Torsdag 18-02-10 <b>General Ilooptagelse</b> 14 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-02-10 Restitution	Lørdag 20-02-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-02-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	
	16	58 km	Tirsdag 23-02-10 <b>General Ilooptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 24-02-10 Restitution	Torsdag 25-02-10 <b>General Ilooptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-02-10 Restitution	Lørdag 27-02-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-02-10 <b>Maratontempo løb</b> 21 km 13 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%	
	15	64 km	Tirsdag 2-03-10 <b>General Ilooptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Onsdag 3-03-10 Restitution	Torsdag 4-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 13 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 5-03-10 Restitution	Lørdag 6-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 7-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%	
	14	67 km	Tirsdag 9-03-10 <b>General Ilooptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 10-03-10 Restitution	Torsdag 11-03-10 <b>General Ilooptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Fredag 12-03-10 Restitution	Lørdag 13-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 14-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 24 km M-tempo+10-20%	
	13	72 km	Tirsdag 16-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 14 km 10k tempo+5-10sek	Onsdag 17-03-10 Restitution	Torsdag 18-03-10 <b>General Ilooptagelse</b> 16 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-03-10 Restitution	Lørdag 20-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-03-10 <b>Maratontempo løb</b> 26 km 16 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%	
	12	59 km	Tirsdag 23-03-10 <b>General Ilooptagelse</b> 13 km 10k tempo+5-10sek	Onsdag 24-03-10 Restitution	Torsdag 25-03-10 <b>General Ilooptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-03-10 Restitution	Lørdag 27-03-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	
	<b>Udholdenhed og tærskelgrænse</b>	11	80 km	Tirsdag 30-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 16 km 8 km med 10k tempo+5-10sek	Onsdag 31-03-10 Restitution	Torsdag 1-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 18 km M-tempo+10-20%	Fredag 2-04-10 Restitution	Lørdag 3-04-10 <b>General Ilooptagelse + speed</b> 11 km M-tempo+15-20% + 8*100m stign. løb	Søndag 4-04-10 <b>Langt løb</b> 29 km M-tempo+10-20%
		10	86 km	Tirsdag 6-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%	Onsdag 7-04-10 Restitution	Torsdag 8-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 14 km 10 km med 10 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 9-04-10 Restitution	Lørdag 10-04-10 Restitution + speed 8 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb a 100 meter	Søndag 11-04-10 <b>Langt løb</b> 32 km M-tempo+10-20%
		9	79 km	Tirsdag 13-04-10 Restitution 10 km M-tempo+20-30%	Onsdag 14-04-10 Restitution	Torsdag 15-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%	Fredag 16-04-10 Restitution	Lørdag 17-04-10 Restitution + speed 10 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb a 100 meter	Søndag 18-04-10 <b>Maratontempo løb</b> 26 km 19 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
		8	70 km	Tirsdag 20-04-10 <b>Rest-løbe</b> 13 km M-tempo+15-20%	Onsdag 21-04-10 Restitution	Torsdag 22-04-10 <b>VO2max intervaller</b> 13 km 5*800m med jog i pauseme	Fredag 23-04-10 Restitution	Lørdag 24-04-10 <b>General Ilooptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb a 100 meter	Søndag 25-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 23 km M-tempo+10-20%
		7	88 km	Tirsdag 27-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 16 km 11 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 28-04-10 Restitution + speed 11 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb a 100 meter	Torsdag 29-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	Fredag 30-04-10 Restitution	Lørdag 1-05-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 2-05-10 <b>Langt løb</b> 27 km M-tempo+10-20%
		6	82 km	Tirsdag 4-05-10 <b>VO2max intervaller</b> 13 km 5*800m med jog i pauseme	Onsdag 5-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	Torsdag 6-05-10 Restitution og speed 8 km Med 6 stigningsløb a 100m	Fredag 7-05-10 Restitution	Lørdag 8-05-10 <b>Konkurrence</b> 15 km 8-15 km 100%	Søndag 9-05-10 <b>Langt løb</b> 27 km M-tempo+20%
5		83 km	Tirsdag 11-05-10 <b>General Ilooptagelse</b> 13 km M-tempo+15-20%	Onsdag 12-05-10 <b>VO2max intervaller</b> 14 km 5*1000m med jog i pauseme	Torsdag 13-05-10 Restitution	Fredag 14-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	Lørdag 15-05-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 16-05-10 <b>Maratontempo løb</b> 29 km 23 km i M-tempo	
4		78 km	Tirsdag 18-05-10 <b>VO2max intervaller</b> 13 km 5*800m med jog i pauseme	Onsdag 19-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 18 km M-tempo+10-20%	Torsdag 20-05-10 Restitution og speed 8 km Med 6 stigningsløb a 100m	Fredag 21-05-10 Restitution	Lørdag 22-05-10 <b>Konkurrence</b> 12 km 8-15 km 100%	Søndag 23-05-10 <b>Langt løb</b> 27 km M-tempo+15-20%	
<b>Konkurrenceforberedelse</b>	3	85 km	Tirsdag 25-05-10 Restitution + speed 11 km M-tempo+15-20% med 6 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 26-05-10 <b>VO2max intervaller</b> 16 km 4*1200m med jog i pauseme	Torsdag 27-05-10 Restitution	Fredag 28-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 18 km M-tempo+10-20%	Lørdag 29-05-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 30-05-10 <b>Langt løb</b> 32 km M-tempo+10-20%	
	2	71 km	Tirsdag 1-06-10 <b>VO2max intervaller</b> 13 km 5*800m med jog i pauseme	Onsdag 2-06-10 Restitution	Torsdag 3-06-10 Restitution og speed 8 km Med 6 stigningsløb a 100m	Fredag 4-06-10 Restitution	Lørdag 5-06-10 <b>Konkurrence</b> 14 km 8-10 km løb 100%	Søndag 6-06-10 <b>Langt løb</b> 29 km 26 km i M-tempo+15-20%	
	1	51 km	Tirsdag 8-06-10 <b>General Ilooptagelse</b> 11 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 9-06-10 Restitution	Torsdag 10-06-10 <b>VO2max intervaller</b> 13 km 3*1800m med jog i pauseme	Fredag 11-06-10 Restitution	Lørdag 12-06-10 Restitution og speed 8 km Med 8 stigningsløb a 100m	Søndag 13-06-10 <b>Medium Langt løb</b> 19 km M-tempo+10-20%	
	0	29 km	Tirsdag 15-06-10 Restitution 10 km M-tempo+20-30%	Onsdag 16-06-10 <b>General Ilooptagelse</b> 11 km 3 km i M-tempo	Torsdag 17-06-10 Restitution	Fredag 18-06-10 Restitution og speed 8 km Med 6 stigningsløb a 100m	Lørdag 19-06-10 Restitution	Søndag 20-06-10 <b>Naturmaraton</b> 42,2 km på 100% :)	
<b>Tapering</b>									

OK HERTIL

OK HERTIL

Forklaring til løbstyper		
Type	Udførelse	Formål
<b>Langt løb</b>	Længde end 28 km i maratontempo+10-20%. Dvs. 10-20% langsommere end maratontempo	Udholdenhed og lebeøkonomi
<b>Maratontempo løb</b>	De sidste km løbes i maratontempo, fx de sidste 23 km i uge 13	Udholdenhed
<b>Tærskeltræning</b>	Tempoet er populært 10k-tempo+5-10 sek. Helst svare til de tempo man kan holde i en time	Fylder syregrænsen opad - vigtigt at holde tempoet
<b>VO2max intervaller</b>	Løbes i 5 km tempo med aktiv jog i pauseme, pauseme er 50-90% af den aktive løb tid	Maximi illooptagelse
<b>Medium langt løb</b>	18-24 km i maratontempo+10-20%	Udholdenhed
<b>General illooptagelse</b>	Halvlange løb i maratontempo+15-25%	
<b>Restitutionsløb</b>	Korte løb der skal give energi, ikke bruge energi. M-tempo+20-30%	Restitution
<b>Speed</b>	Farten sættes gradvist op over ca. 70 meter hvorefter man løber med max fart MEN med fokus på god søj og deloptagelse de sidste 30 m	Speed i benene, lebeøkonomi

## Standardmaratonprogram efter Pfitzinger og Douglas - max 62 km/uge

Indtast dato for løb		20-06-2010						
Uger til mål	KM	Tir	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Udholdenhed	17	43 km	Tirsdag 16-02-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 17-02-10	Torsdag 18-02-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-02-10	Lørdag 20-02-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-02-10 <b>Medium Langt løb</b> 17 km M-tempo+10-20%
	16	45 km	Tirsdag 23-02-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 24-02-10	Torsdag 25-02-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-02-10	Lørdag 27-02-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-02-10 <b>Maratontempo løb</b> 19 km 11 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	15	49 km	Tirsdag 2-03-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Onsdag 3-03-10 M-tempo+20-30%	Torsdag 4-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km 6 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 5-03-10	Lørdag 6-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 7-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 21 km M-tempo+10-20%
	14	50 km	Tirsdag 9-03-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20% + 10 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 10-03-10 M-tempo+20-30%	Torsdag 11-03-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 12-03-10	Lørdag 13-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 14-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 22 km 24 km, M-tempo+10-20%
	13	54 km	Tirsdag 16-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km	Onsdag 17-03-10	Torsdag 18-03-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 19-03-10	Lørdag 20-03-10 Restitution 10 km M-tempo+20-30%	Søndag 21-03-10 <b>Maratontempo løb</b> 24 km 16 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	12	50 km	Tirsdag 23-03-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km 10k tempo+5-10sek	Onsdag 24-03-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 25-03-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Fredag 26-03-10	Lørdag 27-03-10 Restitution 8 km M-tempo+20-30%	Søndag 28-03-10 <b>Medium Langt løb</b> 17 km M-tempo+10-20%
	11	50 km	Tirsdag 30-03-10 <b>Tærskeltræning</b> 10 km 7 km med 10k tempo+5-10sek	Onsdag 31-03-10	Torsdag 1-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 2-04-10	Lørdag 3-04-10	Søndag 4-04-10 <b>Langt løb</b> 26 km M-tempo+10-20%
Udholdenhed og tærskelgrænse	10	52 km	Tirsdag 6-04-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+10-20%	Onsdag 7-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 8-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 8 km 5 km med 10 km i 10k tempo+5-10sek	Fredag 9-04-10	Lørdag 10-04-10	Søndag 11-04-10 <b>Langt løb</b> 29 km 32 km, M-tempo+10-20%
	9	56 km	Tirsdag 13-04-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+10-20%	Onsdag 14-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30% + 6*100 m stigningsløb	Torsdag 15-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 16-04-10	Lørdag 17-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30% + 6*100 m stigningsløb	Søndag 18-04-10 <b>Maratontempo løb</b> 22 km 16 km i M-tempo, resten i M-tempo+10-20%
	8	51 km	Tirsdag 20-04-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20%	Onsdag 21-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 22-04-10 <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 5*800m med jog i pauserne	Fredag 23-04-10	Lørdag 24-04-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 5 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb a 100 meter	Søndag 25-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 21 km M-tempo+10-20%
	7	62 km	Tirsdag 27-04-10 <b>Tærskeltræning</b> 12 km 8 km i 10k tempo+5-10sek	Onsdag 28-04-10 Restitution 5 km M-tempo+20-30%	Torsdag 29-04-10 <b>Medium Langt løb</b> 15 km M-tempo+10-20%	Fredag 30-04-10	Lørdag 1-05-10	Søndag 2-05-10 <b>Langt løb</b> 30 km M-tempo+10-20%
	6	62 km	Tirsdag 4-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 8 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 5-05-10 Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	Torsdag 6-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 7-05-10	Lørdag 8-05-10 <b>Konkurrence</b> 10 km 8-15 km 100%	Søndag 9-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 25 km M-tempo+10-20%
Konkurrenceforberedelse	5	57 km	Tirsdag 11-05-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 8 km M-tempo+15-20%	Onsdag 12-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 9 km 5*1000m med jog i pauserne	Torsdag 13-05-10	Fredag 14-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Lørdag 15-05-10	Søndag 16-05-10 <b>Maratontempo løb</b> 26 km 21 km i M-tempo
	4	60 km	Tirsdag 18-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 8 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 19-05-10	Torsdag 20-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Fredag 21-05-10	Lørdag 22-05-10 <b>Konkurrence</b> 10 km 8-15 km 100%	Søndag 23-05-10 <b>Langt løb</b> 28 km M-tempo+10-20%
	3	62 km	Tirsdag 25-05-10 <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 4*1200m med jog i pauserne	Onsdag 26-05-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Torsdag 27-05-10	Fredag 28-05-10 <b>Medium Langt løb</b> 14 km M-tempo+10-20%	Lørdag 29-05-10	Søndag 30-05-10 <b>Langt løb</b> 32 km M-tempo+10-20%
Tapering	2	57 km	Tirsdag 1-06-10 <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 5*600m med jog i pauserne	Onsdag 2-06-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Torsdag 3-06-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 7 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb a 100 meter	Fredag 4-06-10 Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	Lørdag 5-06-10 <b>Konkurrence</b> 5 km 8-10 km løb 100%	Søndag 6-06-10 <b>Medium Langt løb</b> 24 km M-tempo+10-20%
	1	42 km	Tirsdag 8-06-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 10 km M-tempo+15-20% + 8 stigningsløb a 100 meter	Onsdag 9-06-10	Torsdag 10-06-10 <b>VO2max Intervaller</b> 10 km 3*1600m med jog i pauserne	Fredag 11-06-10 Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	Lørdag 12-06-10	Søndag 13-06-10 <b>Medium Langt løb</b> 17 km M-tempo+10-20%
	18 km Før løb		Tirsdag 15-06-10 Restitution 6 km M-tempo+20-30%	Onsdag 16-06-10	Torsdag 17-06-10 <b>Generel Iltoptagelse</b> 7 km 3 km i M-tempo	Fredag 18-06-10 Restitution og speed 5 km Med 6 stigningsløb á 100m	Lørdag 19-06-10	Søndag 20-06-10 <b>Naturmaraton</b> 42 km 42,2 km på 100% :-)

### Forklaring til løbstyper

Type	Udførelse	Formål
<b>Langt løb</b>	Længere end 26 km i maratontempo+10-20%. Dvs 10-20% langsommere end maratontempo	Udholdenhed og løbeøkonomi
<b>Maratontempo løb</b>	De sidste km løbes i maratontempo, fx de sidste 23 km i uge 13	Udholdenhed
<b>Tærskeltræning</b>	Tempoet er populært 10k-tempo+5-10 sek. Helst svare til de tempo man kan holde i en time	Flytter syregrænsen opad - vigtigt at holde tempoet
<b>VO2max intervaller</b>	Løbes i 5 km tempo med aktiv jog i pauserne. pauserne er 50-90% af den aktive løb tid	Maximal iltoptagelse
<b>Medium langt løb</b>	14-24 km i maratontempo+10-20%	Udholdenhed
<b>Generel iltoptagelse</b>	Halvlangt løb i maratontempo+15-25%	
Restitutionsløb	Korte løb der skal give energi, ikke bruge energi. M-tempo+20-30%	Restitution
Speed	Farten sættes gradvist op over ca. 70 meter hvorefter man løber med max fart MEN med fokus på god stil og afslappet de sidste 30 m	Speed i benene, løbeøkonomi