

โปรแกรมฝึกวิ่งมาราธอน 16 สัปดาห์ สำหรับผู้ที่ต้องการทำเวลาภายใน 3 ชั่วโมง 45 นาที

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	วิ่ง Easy 6.43 กม. (38 นาที)	พัก	วิ่ง Easy 8 กม. (48 นาที)	วิ่ง 4.82 กม. (25 นาที) 30 วินาที ใช้เทปสำหรับลงแข่งมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 12.87 กม. (75 นาที)
2	พัก	วิ่ง 11.26 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ 1) วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. 2) วิ่งเทมไป 2.41 กม. 3 รอบ หรือวิ่ง 12 นาที 3 รอบก็ได้ โดยในแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 400 เมตรเพื่อฟื้นตัว 3) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 9.65 กม. (58 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 6.43 กม. จากนั้นวิ่งเทมไป 3.2 กม. ปิดท้ายด้วยการวิ่ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 16 กม. (95 นาที)
3	พัก	วิ่ง 11.26 กม. (หรือวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. 7 รอบ) จากนั้นวิ่ง 1.6 กม. 4 รอบ โดยในแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 400 เมตร ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 11.26 กม. (70 นาที)	วิ่ง 6.43 กม. (34 นาที) ใช้เทปสำหรับลงแข่งมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 16 กม. (95 นาที)
4	พัก	วิ่งทั้งหมด 9.65 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นวิ่ง 800 เมตร หรือวิ่งเร็ว 4 นาทีก็ได้ เอาให้ได้ 5 รอบ โดยในแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 200 เมตร หรือจ็อกกิ้ง 2 นาทีก็ได้ จากนั้นจบมาราธอนด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 12.87 กม. (80 นาที)	จ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นวิ่ง โดย ใช้เทปสำหรับแข่งมาราธอน 4.82 กม. ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่ง 12.87 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 นาที จากนั้นวิ่ง 10 กิโลเมตร ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม. พยายามทำเวลาในการวิ่ง 10k ให้ได้ภายใน 46 นาที
5	พัก	วิ่ง 9.65 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง 6.43 กม. หรือวิ่ง 35 นาที โดยเป็นการวิ่ง Fartlek (วิ่ง 3 นาที สลับกับช้า 2 นาที) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 9.65 กม. (57 นาที)	วิ่ง 8 กม. (42 นาที) 30 วินาที ใช้เทปสำหรับลงแข่งมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 19.31 กม. (1 ชั่วโมง 55 นาที)
6	พัก	วิ่ง 9.65 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่งขึ้นเนิน 2 นาที 8 รอบ (แต่ละรอบให้วิ่งจ็อกกิ้งกลับลงมา) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 11.26 กม.	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่งเทมไป 6.43 กม. (32 นาที) ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกลซ้ำ 22.53 กม. (2 ชั่วโมง 15 นาที)
7	พัก	วิ่ง 9.65 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้งและวิ่ง Stride 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง 400 เมตร 10 รอบ (ในการวิ่งแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 200 เมตร) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 12.87 กม. (75 นาที)	วิ่ง 12.26 กม. (59 นาที) 30 วินาที โดยให้ใช้เทปสำหรับลงแข่งมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกลซ้ำ 25.74 กม. (2 ชั่วโมง 30 นาที)
8	พัก	วิ่ง 8 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้งและวิ่ง Stride 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง 200 เมตร 12 รอบ (ในการวิ่งแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 200 เมตร) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 11.26 กม. (65 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่งเทมไป 4.82 กม. (24 นาที) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วันนี้ไปลงแข่งวิ่งฮาล์ฟมาราธอน ย้ายลิมาควอนิตี้ก่อนแข่ง 15 นาที และดูตารางหลังแข่งแข่ง 15 นาที ตอนแข่งพยายามทำเวลาให้ได้ภายใน 1 ชั่วโมง 50 นาที
9	พัก	วิ่ง 11.26 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้งและวิ่ง Stride 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง ขึ้นเนิน 2 นาที 10 รอบ (ในการวิ่งแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งลงมา) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 12.87 กม. (75 นาที)	วิ่ง 14.48 กม. (76 นาที) 30 วินาที โดยให้ใช้เทปมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 28.96 กม. (ประมาณ 2 ชั่วโมง 35 นาที)
10	พัก	วิ่ง 11.26 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้งและวิ่ง Stride 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง เทม ไป 2.41 กม. (หรือ 12 นาที) 3 รอบ หลังแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 400 เมตรหรือ 3 นาที ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 14.48 กม. (85 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นวิ่ง 4.82 กม. (24 นาที) ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	ลองวิ่งฮาล์ฟมาราธอน ทำเวลาให้ได้ภายใน 1 ชั่วโมง 45 นาที
11	พัก	วิ่งมาราธอนวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง Fartlek 8 กม. (หรือ 50 นาที) (ซึ่งเป็นมาราธอนวิ่งเร็ว 3 นาที สลับกับ 2 นาที ไปเรื่อยๆ) ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 9.65 กม. (58 นาที)	วิ่ง 12.87 กม. (68 นาที) โดยให้ใช้เทปในการวิ่งมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 32 กม. (3 ชั่วโมง 10 นาที)
12	พัก	วิ่ง 12.87 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้งและวิ่ง Stride 1.6 กม. ตามด้วยการวิ่ง เทม ไป 1.6 กม. (หรือ 8 นาที) 5 รอบ หลังแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 200 เมตรหรือ 90 วินาที ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 11.26 กม. (72 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นวิ่งไป 4.82 กม. (24 นาที) ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 33.79 กม. (3 ชั่วโมง 30 นาที)
13	พัก	วิ่ง 11.26 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้งและวิ่ง Stride 1.6 กม. หลังจากนั้นให้ฝึกวิ่งขึ้นเนิน 2 นาที 10 รอบ ในแต่ละรอบให้เราพักด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งกลับลงมา ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 11.26 กม. (65 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นวิ่งไป 6.43 กม. (32 นาที) ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 32 กม. (3 ชั่วโมง 20 นาที)
14	พัก	วิ่ง 9.65 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มจากการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. หลังจากนั้นให้ฝึกวิ่ง 800 เมตร 6 รอบ โดยให้ใช้เทป 10k ปิดท้ายด้วยการจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่ง Easy 9.65 กม. (58 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 11.26 กม. (59 นาที) 30 วินาที ให้วิ่งโดยใช้เทปมาราธอน	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 19.31 กม. (2 ชั่วโมง)
15	พัก	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. 5 รอบ ตามด้วยการวิ่งเร็ว 400 เมตร 8 รอบ ในแต่ละรอบให้พักด้วยการวิ่ง 200 เมตร ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่งช้า 8 กม. (48 นาที)	วิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นวิ่งไป 4.82 กม. (24 นาที) ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	พัก	วิ่ง Easy 4.82 กม. (30 นาที)	วิ่งระยะไกล 12.87 กม. (75 นาที)
16	พัก	วิ่งทั้งหมด 6.43 กม. โดยให้วิ่งตามนี้ เริ่มด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม. จากนั้นให้ฝึกวิ่ง 200 เมตร โดยให้ใช้เทป 5k ปิดท้ายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง 1.6 กม.	วิ่งช้า 4.82 กม. (30 นาที)	พัก	พัก	วิ่ง Easy 3.2 กม. (20 นาที)	วันลงแข่งมาราธอน ขอให้ทุกคนโชคดี

หมายเหตุ : ตารางนี้มีการแปลงหน่วยระยะทางจากไมล์เป็นกิโลเมตร โดย 1 ไมล์ เท่ากับ 1.6 กม.

infographic by www.vrunvride.com