

โปรแกรมฝึกวิ่งมาราธอน เพื่อทำเวลาให้ได้ภายใน 5 ชั่วโมง

สัปดาห์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
1	พัก	วิ่ง Easy 25 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วิ่ง 30 นาที และมีการฝึกวิ่ง เหนือไป 5 นาที 3 รอบ แต่ละรอบให้พัก 2 นาที - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	ฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึก 75 นาที เริ่มจากวิ่งสลับกับเดิน 3 นาที 5 รอบ ตามด้วยการวิ่ง Easy 20 นาที 3 รอบ - RPE 6-7 - HR 65-75%
2	พัก	วิ่ง Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วิ่ง 35 นาที และมีการฝึกวิ่ง เหนือไป 4 นาที 3 รอบ แต่ละรอบให้พัก 2 นาที - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	ฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึก 80 นาที ให้ออกวิ่ง 20 นาทีทั้งหมด 4 รอบ หลังการวิ่งแต่ละรอบให้พัก 3-5 นาที - RPE 6-7 - HR 65-75%
3	พัก	วิ่ง Easy 10 นาที - RPE 6 - HR 60-70% จากนั้นวิ่งความเร็วคงที่ 10 นาที - RPE 6 - HR 60-70% ปิดท้ายด้วยการวิ่งเหนือไป 10 นาที - RPE 8 - HR 80-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วิ่ง 40 นาที และมีการฝึกวิ่ง เหนือไป 6 นาที 3 รอบ แต่ละรอบให้พัก 2 นาที - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	ฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึก 90 นาที ให้ออกวิ่ง 20 นาทีสลับกับพัก 4-5 นาทีไปเรื่อยๆ - RPE 6-7 - HR 65-75%
4	พัก	วิ่ง Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พัก	ทดลองวิ่ง 5k	วันนี้ฝึกวิ่ง Easy 70 นาที โดยให้ด้วยความเร็วคงที่ไปเรื่อยๆ - RPE 6-7 - HR 65-75%
5	พัก	วิ่ง Easy 30-40 นาที - RPE 8 - HR 80-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกทั้งหมด 45 นาที โดยวิ่งค่อนข้างเร็ว 10/8/6 นาที สลับกับพัก 2 นาทีไปเรื่อยๆ - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	วิ่ง Easy 30-40 นาที หรือฝึก Cross Training 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึกวิ่ง Easy 1 ชั่วโมง 45 นาที โดยวิ่งความเร็วคงที่ไปเรื่อยๆ ถ้าเหนื่อยก็ ให้ออกวิ่งหะเดินพัก 20 วินาทีสลับกันไป - RPE 6-7 - HR 65-75%
6	พัก	วิ่ง Easy 50 นาที ช่วงสุดท้ายให้วิ่ง Stride 80 เมตร 4 รอบ - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกทั้งหมด 60 นาที โดยวิ่งค่อนข้างเร็ว 10/8/6 นาที สลับกับพัก 2 นาทีไปเรื่อยๆ - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	วิ่ง Easy 30-40 นาที หรือฝึก Cross Training 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึก วิ่ง Easy 2 ชั่วโมง โดยวิ่งความเร็วคงที่ไปเรื่อยๆ ถ้าเหนื่อยก็ ให้ออกวิ่งหะเดินพัก 20 วินาทีสลับกันไป - RPE 6-7 - HR 65-75%
7	พัก	วิ่ง Easy 45 นาที เพิ่มความเร็วทุก 15 นาที - RPE 6/7/8 - HR 60-70% / 70-80% / 80-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกทั้งหมด 50-60 นาที โดยวิ่งค่อนข้างเร็ว 5 นาที สลับกับพัก 90 วินาทีไปเรื่อยๆ - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	ฝึก Cross Training 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึกวิ่ง Easy 2 ชั่วโมง 20 นาที โดยวิ่งความเร็วคงที่ไปเรื่อยๆ ถ้าเหนื่อยก็ ให้ออกวิ่งหะเดินพัก 20 วินาทีสลับกันไป - RPE 6-7 - HR 65-75%
8	พัก	วิ่ง Easy 40 นาที โดยวิ่ง 6 นาทีสลับกับพัก 2 นาทีไปเรื่อยๆ - RPE 8 - HR 80-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที และวิ่ง Stride 80 เมตร 4 รอบ - RPE 6 - HR 60-70%	พัก	วิ่ง Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้ฝึกวิ่ง 10k หรือวิ่ง 90 นาทีก็ได้ โดยมี 40 นาทีที่วิ่งโดยให้เพชมาราธอน - RPE 6-7 - HR 75-85%
9	พัก	วิ่ง Easy 15 นาที ตามด้วยการวิ่งความเร็วคงที่ 15 นาที ปิดท้ายด้วยวิ่งค่อนข้างเร็วอีก 15 นาที - RPE 6/7/8 - HR 60-70% / 70-80% / 80-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่งทั้งหมด 50-60 นาที โดยวิ่งค่อนข้างเร็ว 5 นาที สลับกับการพัก 90 วินาทีไปเรื่อยๆ - RPE 6 - HR 60-70%	พัก	วิ่ง Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้วิ่ง Easy 2 ชั่วโมงด้วยความเร็วคงที่ โดยมีการเดินพักในทุกๆ 20-30 นาที - RPE 6-7 - HR 65-75%
10	พัก	วิ่ง Easy 50 นาที และวิ่ง Stride 80 เมตร 4 รอบ - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่งทั้งหมด 50-60 นาที โดยวิ่งค่อนข้างเร็ว 12/10/8 นาที สลับกับการพัก 2 นาทีไปเรื่อยๆ - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	วิ่ง Easy 30-45 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้วิ่ง Easy 2 ชั่วโมง 30 นาที ด้วยความเร็วคงที่ โดยมีช่วง 90 นาทีสุดท้ายให้ใช้เพื่อสำหรับการลงแข่ง - RPE 6-7 - HR 65-75%
11	พัก	วิ่ง Easy 60 นาที และวิ่ง Stride 80 เมตร 4 รอบ - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่งทั้งหมด 50-60 นาที โดยมี 20-25 นาทีที่วิ่งค่อนข้างเร็ว - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	วิ่ง Easy 40-50 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้วิ่ง Easy 3 ชั่วโมง ด้วยความเร็วคงที่ โดยมีช่วง 90 นาทีสุดท้ายให้ใช้เพื่อสำหรับการลงแข่ง - RPE 6-7 - HR 65-75%
12	พัก	วิ่ง Easy 40 นาที โดยวิ่งเหนือไป 60 นาทีสลับกับพัก 90 วินาทีไปเรื่อยๆ - RPE 6 - HR 60-70%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่ง Easy 40 นาที หรือฝึก Cross Training 40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พัก	วิ่ง 5k - RPE 7-9 - HR 80-85%	วันนี้วิ่ง Easy 3 ชั่วโมง 20-30 นาที ด้วยความเร็วคงที่ โดยมีช่วง 90 นาทีสุดท้ายให้ใช้เพื่อสำหรับการลงแข่ง - RPE 6-7 - HR 65-75%
13	พัก	วิ่ง Easy 40-50 นาที ในเส้นทางที่ไม่ค่อยราบเรียบ - RPE 6-7 - HR 70-80%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่ง 50-60 นาที หรือฝึก วิ่งค่อนข้างเร็ว 10 นาที สลับกับพัก 2 นาทีไปเรื่อยๆ - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	วิ่ง Easy หรือฝึก Cross Training 30-45 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้วิ่ง 2 ชั่วโมง 30-45 นาที โดยให้ฝึกวิ่งสลับกับเดิน เพื่ออาจต้องใช้วิธีนี้ตอนลงแข่งจริง - RPE 6-7 - HR 65-75%
14	พัก	วิ่ง Easy 40-50 นาที ในเส้นทางที่ไม่ค่อยราบเรียบ - RPE 6-7 - HR 70-80%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่ง Easy 50 นาที โดย 20-25 นาทีสุดท้าย ให้ออกวิ่งค่อนข้างเร็ว - RPE 8 - HR 80-85%	พัก	วิ่ง Easy หรือฝึก Cross Training 30-45 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	วันนี้วิ่ง Easy 1 ชั่วโมง 45 นาที โดยให้ฝึกวิ่งสลับกับเดิน เพื่ออาจต้องใช้วิธีนี้ตอนลงแข่งจริง - RPE 6-7 - HR 65-75%
15	พัก	วิ่ง Easy 40 นาที ค่อยๆเพิ่มแพซจากสบายๆไปจนถึงค่อนข้างเร็ว - RPE 6/8 - HR 60-70% / 80-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30-40 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่ง Easy 30-45 นาที หรือฝึก Cross Training 30-45 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พัก	วิ่ง 5k แบบจับเวลาทำสถิติ - RPE 8-9 - HR 80-85%	วันนี้วิ่ง Easy 80 นาที โดยให้ฝึกวิ่งสลับกับเดิน เพื่ออาจต้องใช้วิธีนี้ตอนลงแข่งจริง - RPE 6-7 - HR 65-75%
16	พัก	วิ่ง Easy 30-40 นาที ภายใน 30-40 นาทีนี้จะต้องมีการวิ่ง 5 นาทีโดยใช้เพช 10k ซัก 2 รอบ พยายามแต่ละรอบให้พัก 2 นาที - RPE 7-8 - HR 75-85%	พักหรือฝึก Cross Training ระดับ Easy 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	ฝึกวิ่ง Easy 30 นาที หรือฝึก Cross Training 30 นาที - RPE 6 - HR 60-70%	พัก	วิ่ง 15-20 นาที แล้ววิ่ง Stride 80 เมตร 4 รอบ - RPE 5 - HR 60-65%	วันลงแข่งจริง ขอให้ทุกคนโชคดี