



## Arbeidskrav på maraton

Tabell 1: Fysiske arbeidskrav på maratonløp for kvinner på ulike prestasjonsnivå.

		<b>Arbeidskrav på Maratonløp (kvinner)</b>			
%	PRESTASJONSnivÅ	2:38 timer	2:34 timer	2:30 timer*	2:26 timer
25 %	Teknikk	---	---	---	---
70 %	Aerob kapasitet / prestasjon på underdistanse VO2maks (ml/kg/min) Anaerob terskel (km/t) 10 000 meter i konkurranse 5 000 meter i konkurranse (min)	≥ 67 ≥ 16.0 ≤ 34.30 ≤ 16.45	≥ 69 ≥ 16.5 ≤ 33.30 ≤ 16.15	≥ 71 ≥ 17.0 ≤ 32.30 ≤ 15.45	≥ 73 ≥ 17.5 ≤ 31.30 ≤ 15.15
5 %	Anaerob kapasitet / prestasjon på underdistanse 1500 meter (min)	≤ 4.34	≤ 4.28	≤ 4.22	≤ 4.16

\* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Tabell 2: Fysiske arbeidskrav på maratonløp for menn på ulike prestasjonsnivå.

		<b>Arbeidskrav på Maratonløp (menn)</b>			
%	PRESTASJONSnivÅ	2:22 timer	2:18 timer	2:14 timer*	2:10 timer
25 %	Teknikk	---	---	---	---
70 %	Aerob kapasitet / prestasjon på underdistanse VO2maks (ml/kg/min) Anaerob terskel (km/t) 10 000 meter i konkurranse(min) 5 000 meter i konkurranse (min)	≥ 75 ≥ 18.0 ≤ 31.00 ≤ 15.00	≥ 78 ≥ 18.5 ≤ 30.00 ≤ 14.30	≥ 81 ≥ 19.0 ≤ 29.00 ≤ 14.00	≥ 84 ≥ 19.5 ≤ 28.00 ≤ 13.30
5 %	Anaerob kapasitet / prestasjon på underdistanse 1500 meter (min)	≤ 4.06	≤ 4.00	≤ 3.54	≤ 3.48

\* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.