

# Kom ikapp träning 5 - timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 5-timmarsgruppen

**Det här programmet är 100% av Anders Szalkai's originalprogram**

## Veckor 10 Träningsvecka 14 [ av 26 - 13 veckor kvar ]

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 **14** 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

Efter två tuffa veckor bryter vi redan av med en lite lättare vecka mängdmässigt. Ta denna lugnare vecka även om du känner dig fräsch och lockad att köra "mer"; för sen kommer 3 veckor med riktigt bra och "mycket träning". Totalt 19km på 3 pass.

Vi "tar långpassvila", och kör fartlek på söndagen, så kvalitativt är det en riktigt bra vecka.

Ibland behöver kroppen en vila från att "alltid köra långpasset"

MÅNDAG 3 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

  

TISDAG 4 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Uppvärmning</u>	13-14 min	2km
<u>Löpskolning/Löpstyrka</u>	5 min	
<u>Backlöpning, lång backe</u>	15 min	(2km)
<u>Nedvarvning</u>	14 min	2km
Vi fortsätter med backpasset precis som förra veckan, men lägger på en omgång till av skippen. Värm upp lugnt, lite stretch 3x15 skip Becken lång/teknikfokus. Totaltid 15 min. (uppförstid 35-60 sek) Varva ner lugnt, och stretch ut löpmusklerna.		

  

ONSDAG 5 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

  

TORSDAG 6 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Lätt distanslöpning</u>	35-37 min	5km
<u>Styrketräning</u>	10-15 min	
<u>Stretching</u>	5 min	
Styrkan, ökar på utfallsteget igen, annars sig likt; - armhävningar (ex 5-10st, ok med knäna i) - raka situps. Ex 10-15st. "Kör dom mjukt" - sneda situps. Ex 5-10 åt vardera sidan. - liggande ryggesning. Ex 5-10st. - 2x8 utfallsteg. (Djupa steg framåt, 4 på varje ben; 8 steg per omgång) Stretcha ut musklerna grundligt efter styrkan. (Som tidigare; om du kör tex friskisspass/etc kan det med fördel ersätta denna styrkan)		

  

FREDAG 7 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

  

LÖRDAG 8 mars 2008		
--------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

### SÖNDAG 9 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
<u>Uppvärmning</u>	10-11 min	1,5km
<u>Koordinationslopp</u>		3x100m
<u>Fartlek</u>	33-35 min	5km
<u>Nedvarvning</u>	11 min	1,5km

Vi upprepar förra veckans fartlekspass;  
 Värm upp med lätt jogg 10-11 minuter, stretcha lite lätt och kör sedan koordinationsloppen (som tidigare ej max, utan lagom fartökning).  
 Spring ca 5km och under löpningen växlar du mellan hård och lätt fart. Antingen kör du på klocka, håll fartbitarna på mellan 1-3 minuter  
 Om du har en bra runda kanske det finns naturliga sträckor som passar för hårdare resp lättare fart.  
 Tänk på att det inte är något maxpass; det ska kännas bra, du ska bli lagom trött. Får du mjölksyra eller obehag, kör du för fort!  
 Varva ner med lätt jogg i 10-11 minuter och avsluta med att stretcha ut löpmusklerna.