

# Kom ikapp träning 5 - timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 5-timmarsgruppen

**Det här programmet är 75% av Anders Szalkai's originalprogram**

## Veckor 11: Träningsvecka 15 [ av 26 - 12 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

Rekordmängd med 25km på 3 pass och i övrigt också en riktigt bra vecka med många nyheter. Vi startar med att köra "tempolöpning" på tisdagen och sedan långintervall på torsdagen och avslutar veckan med ansenliga 14km på långpasset. Hoppas du känner dig inspirerad och inte avräckt. Tempo och intervall låter tufft; men du ska anpassa det till dig och din förutsättning.

MÅNDAG 10 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

TISDAG 11 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	10-11 min	1,5km
Löpskolning/Löpstyrka	5 min	
Snabbdistans	19-20 min	3km
Nedvarvning	11 min	1,5km

Värm upp med lätt jogg, stretch lite och kör sedan din lilla löpskolning; 3x15 skip (gåna i svagt motlut, men det går bra med plant underalg också. Sedan ska du köra "tempo"; fast snarare handlar det om en stegrad distanslöpning. Starta i din vanliga distansfart, men ganska snabbt ska du succesivt öka på farten något för att sen när du sprungit i ca 10 minuter ska du hålla strax under (snabbare) än din tänkta marathonfart. Hitta flytet och låt kroppen bestämma hur fort just din tempolöpning blir. Tänk dock på att inte springa så fort att du får mjölksyra.  
Varva ner med lugn jogg och grundlig stretching.

  

ONSDAG 12 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

TORSDAG 13 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	10-11 min	1,5km
Koordinationslopp		3x100m
Lång intervall	4x3 min	4x500m
Nedvarvning	11 min	1.5km

Uppvärmning med lätt jogg + lite stretch precis som inför all annan kvalité, dessutom några rucher/koordinationslopp över ca 100m för att få upp pulsen/och farten in benen.  
Sedan ska du köra 500m intervaller (målbild är att ca 2.50-3.00 på 0,5km), eller på klocka 3 minutersintervaller. Vilan mellan varje intervall är 1 minut stående. Spring passet så att du verkligen startar första intervallen i lagom (läs lugn fart) så att du hittar rätt och inte blir för trött på första. Idag kör vi 6 st omgångar.  
Som tidigare är det viktigt att inte springa så fort att du ansamlar mjölksyra.  
Varva ner med lätt jogg och avsluta med att stretch ut löpmusklerna.

  

FREDAG 14 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

LÖRDAG 15 mars 2008		
---------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	28-30 min	4km
Styrketräning	10 – 15mins	
Stretching	5mins	
<p>Styrkan, som tidigare; underhållande och stärkande!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- armhävningar (ex 5-10st, ok med knäna i)</li> <li>- raka situps. Ex 10-15st. "Kör dom mjukt"</li> <li>- sneda situps. Ex 5-10 åt vardera sidan.</li> <li>- liggande ryggresning. Ex 5-10st.</li> <li>- 2x8 utfallsteg. (Djupa steg framåt, 4 på varje ben; 8 steg per omgång)</li> </ul> <p>Stretcha ut musklerna grundligt efter styrkan. (Som tidigare; om du kör tex friskisspass/etc kan det med fördel ersätta denna styrkan)</p>		

#### SÖNDAG 16 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	73 – 83mins (10km) 88 - 100min (12km)	10 – 12 km
Stretching	5 min	
<p>Riktigt långt idag, men fortsatt lugn fart. I veckans övriga pass (läs tisdag/torsdag) har du får bra fart, och långpasset i den fas vi är nu är det bara viktigt att vara ute tiden och hålla igång. Ta med dricka som vanligt!</p>		