

# Kom ikapp träning 5 - timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 5-timmarsgruppen

**Det här programmet är 80 - 85% av Anders Szalkai's originalprogram**

## Veckor 12: Träningsvecka 16 [ av 26 - 11 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

27 - 29km/ 4 pass.

Veckans träning börjar med backpasset igen på tisdagen. Backlöpning låter säkert tufft för många, men i vårt träningsprogram ska backen absolut inte springas "max". Du ska springa kontrollerat, och jobba med att få ett bra steg snarare än att bli riktigt trött. Nyttan med backpasset blir muskulärt (stärker) men även konditionsrelaterat då du (även om du inte tar ut dig) får en bra pulshöjning uppför.

MÅNDAG 17 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 18 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	11 - 13 min	1.5km
Backlöpning, lång backe	20 min	3km
Löpskolning/Löpstyrka	5 min	
Nedvarvning	11 - 13 min	1.5km

Värm upp lugnt i ca 1.5km. Planera så att du stannar till vid en inte allför brant backe. Stretch lite, och sen i uppvärmningen lägger du på en lite uppstart av löpskolning i backen. Kör 2 omgångar av "skip" (Höga knälyft) över ca 15 m, vila med att gå ner mellan omgångarna. Tänk på att precis som i kommande backlöpningen ska du hålla "höften" högt och sträva efter att springa på främre fotbladet.  
Efter skippen ska du sedan köra "backe". Kan låta riktigt tufft; men det ska det inte vara...  
Lagom brant (du ska kunna springa), springer du med bra steg uppför så att det tar mellan 35 sekunder upp till en minut innan du stannar (om backen är längre vänder du innan toppen). Spring inte med mjölksyra utan mer sträva efter bra steg. När du vänder pustar du ut några sekunder och joggar sedan sakta (mjukt) ner för backen, och stannar några sekunder igen innan du startar nästa backe. Kör sedan sammanlagt (inkl löpningen upp, vilosekunderna uppe på toppen och nere vid starten" och joggen ner) i 20 minuter idag.  
Varva ner med samma sträcka som på uppjoggen och stretcha sedan ut löpmusklerna.

ONSDAG 19 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 20 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	33-35 min	5km
Koordinationslopp		4x100

FREDAG 21 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 22 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	28 - 30 min	4km

Styrketräning		
---------------	--	--

<b>SÖNDAG 23 mars 2008</b>		
----------------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass. lugn fart	95-108 min	13km
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!		