

# Kom ikapp träning 5 - timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 5-timmarsgruppen

**Det här programmet är 90% av Anders Szalkai's originalprogram**

## Träningsvecka 17 [ av 26 - 10 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

31km/ 3 pass. Andra snabbdistanslöpningen i träningsprogrammet. Förbättrar din fart, och gör att den övriga löpningen på sikt känns lite lugnare. Dessutom fartökning på långpasset.

<b>MÅNDAG 24 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

  

<b>TISDAG 25 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Uppvärmning</u>	10-11 min	1,5km
<u>Snabbdistans</u>	19-20 min	3km
<u>Nedvarvning</u>	11 min	1,5km
Snabbdistans. Du springer en bestämd sträcka (idag 3km) i en klart högre fart än på ett distanspass. Du ska dock inte springa så fort att det bildas mjölksyra i kroppen. Försök spring så fort som du kan utan mjölksyra. Starta gärna lite lugnare, och öka på på slutet.		

  

<b>ONSDAG 26 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

  

<b>TORSDAG 27 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Uppvärmning</u>	10-11 min	1,5km
<u>Fartlek</u>	33-35 min	5km
<u>Koordinationslopp</u>		3x100m
<u>Nedvarvning</u>	11 min	1,5km
Fartlek. Kör ganska korta avsnitt med hårdare fart. Upp till 90 sek som längst.		

  

<b>FREDAG 28 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

  

<b>LÖRDAG 29 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans

  

<b>SÖNDAG 30 mars 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Långpass, lugn fart</u>	108-123 min	15km
Lugnt långpass som vanligt, men idag ska du försöka öka på farten under totalt 10-15 minuter, 90 minuter in i passet. Fartökningen hårdar maratonmusklerna än mer än den lugna farten		