

# Kom Ikapp träning 5 - timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 5-timmarsgruppen

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

## Träningsvecka 18 [ av 26 - 9 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  
33km/ 4 pass.

MÅNDAG 31 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

TISDAG 1 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	10-11 min	1,5km
Backlöpning, kort backe	20 min	(ca 3km)
Koordinationslopp		4x100
Nedvarvning	11 min	1,5km
Du springer upp och ner för en backe som tar mellan 25-45 sekunder att springa uppför. Vilan mellan backarna är lugn jogg ner och några sekunder stå vila när du kommit ner för backen. Nybörjaren kan dock gärna gå ner istället för att jogga. Tänk på att försöka slipa löpsteget/hållningen lite. Försök springa "fint" och ha ett högt steg. Värm gärna upp lite extra före, eller jogga ner lite extra för att få mer "volym" på passet.		

ONSDAG 2 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

TORSDAG 3 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Medelhård distanslöpning</u>	40-42 min	6km
Något fortare distanslöpning än lugn distanslöpning. maratonprogrammet: 5-timmars: 6.30-7.00 min/km		

FREDAG 4 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Vila</u>		

LÖRDAG 5 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Lätt distanslöpning</u>	42-45 min	5km

SÖNDAG 6 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<u>Långpass, lugn fart</u>	117-133 min	16km
Nu är långpasset riktigt långt. Precis som det står i träningsordlistan kan du gå några korta avsnitt om det behövs. Kanske när du dricker! <b>Bra gjort! Nu kan ni börja med Anders Szalkai's 5 – timmars program</b>		