

Kom ikapp träning 5 - timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 5-timmarsgruppen

Det här programmet är 60 - 65% av Anders Szalkai's originalprogram

Veckor 9: Träningsvecka 13 [av 26 - 14 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

18km på 3 pass.

Nytt i veckans träning är backpasset 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 25 februari 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 26 februari 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	11 - 13 min	1.5km
Löpskolning/Löpstyrka	5 min	
Backlöpning, lång backe	15 min	(2km)
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 15 minuter idag. Varva ner med samma sträcka som på uppjoggen och stretcha sedan ut löpmusklerna.

ONSDAG 27 februari 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 28 februari 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	35 - 38 min	5km
Styrketräning	10-15 min	
Stretching	5 min	

Styrkan; - 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 ryggresning. Ex 5-10st.
- 2x6 utfallsteg. (Djupa steg framåt, 3 på varje ben; 6 steg per omgång)
Stretcha ut musklerna grundligt efter styrkan.
(Som tidigare; om du kör tex friskispas/etc kan det med fördel ersätta denna styrkan)

FREDAG 29 februari 2008

Aktivitet	Tid	Distans
-----------	-----	---------

Vila		
------	--	--

LÖRDAG 1 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG 2 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	58 – 71mins (8km) 73 - 86 mins (10km)	8 - 10km
Stretching		

Vi ökar på med en km till, men fortsatt ska det vara lung fart!
 Ta med dricka, och fyll på med energi efter passet. Stretcha ut löpmusklerna försiktigt.