

Kom ikapp träning 6-timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 6 timmarsgruppen (Klara loppet).

Det här programmet är 70 - 75% av Anders Szalkai's originalprogram

Veckor 10 - Träningsvecka 14 [av 26 - 13 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

16 - 18km, INGEN gång inräknat!!

Mycket nytt denna veckan. Vi bryter ut långpasset till torsdagen, och om det känns bra försöker du köra långpasset sammanhängande (lägg in korta gångavsnitt regelbundet om det behövs). På söndagen kör vi sedan programmets första kvalitépass, en fartlek på 30 minuter. Är inte så farligt som det låter, men ett bra pass för att utveckla din löpning utan att det ska vara alltför jobbigt.

MÅNDAG 3 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 4 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	35 - 38 min	5km
Styrketräning	10 min	
Stretching	5 min	
Du känner igen passet. Kör du någon annan styrka, stryker du det momentet, men kör gärna lite rörlighet och lite stretch efter distansen.		

ONSDAG 5 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 6 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	45 - 67 min	6 - 8km (Fart - 7mins 30secs/km – 8mins 22secs/km)
Stretching	5 min	
Veckans långpass är något kortare än normalt tidsmässigt men sammanhängande löpning och ligger på en vardag. 45 minuter, eller 60minuter för 6, eller 8km i 7.5mins/km tempo, sammanhängande hård fart, men du får gärna lägga in korta raska promenad avsnitt så du klarar hela passet, och tänk på att farten ska vara riktigt lugn. Tänk på att dricka under och även direkt efter passet (+ snabb energi efter avslutad löpning). Stretcha försiktigt		

FREDAG 7 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 8 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG 9 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans

<u>Uppvärmning</u>	12-13 min	1,5km
<u>Koordinationslopp</u>		3x80m
<u>Fartlek</u>	22 - 25 minuter	3km
<u>Nedvarvning</u>	10-12 min	1,0km

Nytt pass: Fartlek.

Uppvärmning lugn distansjogg, lätt stretch och 3 koordinationslopp.

Kör sedan ca 3km (22 - 25 minuter) där du "leker" med farten. Variera mellan fort fart och sakta jogg. Ex spring 2 minuter fort jogga 1 minut, upprepa och sen kanske 3 minuter fort och 90 sek lugnjogg. Välj själv längden på de hårdare farterna och vilojoggen. Om det behövs kan du även gå raskt på viss del av vilojoggen. Styr dig själv med hjälp av klockan eller med hjälp av terrängen/omgivningen. Stanna dock inte helt under hela 4km, utan håll igång hela tiden. (hålla uppe pulsen)

Stretcha ut löpmusklerna efter nedvarvningen.