

## Kom ikapp träning 6-timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 6 timmarsgruppen (Klara loppet).

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

### Veckor 11 - Träningsvecka 15 [ av 26 - 12 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

15km.

Dags att bryta av med en lite lättare "2 pass" vecka, så kroppen kan tillgodogöra sig all din träning och att du känner sug efter mer löpträning.

Trots lätt vecka är givetvis långpasset ganska tuft nu när vi försöker köra sammanhängande.

MÅNDAG 10 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

TISDAG 11 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	35-38 min	5km
Koordinationslopp		3x80m
Styrketräning	10 min	
Stretching	5 min	
För kontinuitet, glöm inte koordinationsloppen. Sen vanliga styrkan som tidigare, 2 omgångar av varje övning. - 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. (Om du kör tex friskispass/etc kan det givetvis ersätta denna styrkan)		

  

ONSDAG 12 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

TORSDAG 13 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		
Alternativ träning		
Vilodag från löpningen		

  

FREDAG 14 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

LÖRDAG 15 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

  

SÖNDAG 16 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	75 -87 min	10 km
Stretching		

Vi har nu förhoppningsvis byggt upp tillräcklig löpkapacitet och löpstyrka i kroppen att du klarar sammanhängande långpass. Jämfört med långpassen med gångavsnitt kan du springa i något lägre fart om det behövs. Om du behöver gå, ta så korta gångavsnitt som möjligt med jämna mellanrum, och tex när du dricker. (för dricka tycker jag du ska göra!)

Övning inför maran, hjälper även din återhämtning efter passet och gör dig lite piggare under!!

Stretcha försiktigt.