

Kom ikapp träning 6-timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 6 timmarsgruppen (Klara loppet).

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

Träningsvecka 16 [av 26 - 11 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

23km.

En riktigt bra löpvecka, som både innehåller ett fartpass och sen även ett riktigt bra långpass.

Förhoppningsvis har våren börjat komma och då hoppas jag också att du känner träningsinspiration.

| MÅNDAG 17 mars 2008 | | |
|---------------------|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| <u>Vila</u> | | |

| TISDAG 18 mars 2008 | | |
|---|-----------|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| <u>Lätt distanslöpning</u> | 37-40 min | 5km |
| <u>Styrketräning</u> | 10 min | |
| <u>Stretching</u> | 5 min | |
| Om du kör tex friskispass/etc kan det givetvis ersätta denna styrkan, annars som tidigare för att upprätthålla en skadeförbyggande skäld! 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. | | |

| ONSDAG 19 mars 2008 | | |
|---------------------|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| <u>Vila</u> | | |

| TORSDAG 20 mars 2008 | | |
|--|-----------|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| <u>Uppvärmning</u> | 12-13 min | 1,5km |
| <u>Koordinationslopp</u> | | 3x80m |
| <u>Fartlek</u> | 30 min | 3km |
| <u>Nedvarvning</u> | 12-13 min | 1,5 min |
| Fartlek som första gången; Uppvärmning lugn distansjogg, lätt stretch och 3 koordinationslopp. Kör sedan 22 - 25 minuter, ca 3km, 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 löpmuskelnerna efter nedvarvningsjoggen. | | |

| FREDAG 21 mars 2008 | | |
|---|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| <u>Alternativ träning</u> | | |
| Extrapass om du är påskledig och det passar. Ta en promenad, eller lägg tisdagstyrkan här och kör ett lätt cykelpass innan som uppvärmning. | | |

| LÖRDAG 22 mars 2008 | | |
|---------------------|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Vila | | |

| SÖNDAG 23 mars 2008 | | |
|---------------------|-------------|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Långpass, lugn fart | 90 -100mins | 12km |
| Stretching | 5 min | |

Några km till. Som tidigare, lätt in lite gång om det behövs. Långpasset ska inte "tömma dig". Visst blir man rött, men du ska må bra!
 Drick och stretcha försiktigt efter löpningen.

Bra gjort! Nu kan ni börja med Anders Szalkai's 6 – timmars program