

Kom ikapp träning 6-timmars gruppen inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 6 timmarsgruppen (Klara loppet).

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

15km gången (som nu inte är så stor alls) på långpasset inräknat.

Långpasset börjar bli riktigt långt, glöm inte dricka under passet, både för att din återhämtning ska bli bra och för att du ska träna dricka under löpning inför maran.

MÅNDAG 25 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 26 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	28-31	4km
Styrketräning	10 min	
Stretching	5 min	
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 27 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 28 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	30-33 min	4km
Koordinationslopp		3x80m
Lätt distans ska vara lätt, och kordinationsloppen som tidigare inte "ax" utan bara lite mer fart än på din distanslöpning.		

FREDAG 29 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 1 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG 2 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass med gånginslag	100 - 110 min	8 - 10km (12)
Stretching		
5 min gångavsnitt idag, innan, efter och mellan löpavsnitten som idag är 4 x 2 – 2.5km. Totalt 64 – 80min löpning. Sänk närna farten till 8 00 min/km för nu hörar det bli långt och låt km längden bli lite längre		

Om det känns för långt med 30 minuter på slutet, delar du upp det i några fler bitar med gång insprängt i löpningen.
Drick!! Stretcha försiktigt efter passet.