

STOCKHOLM HALVMARATHON TRÄNING 2008

DAG	1.15 gruppen	1.30 gruppen	1.45 gruppen	2.00 gruppen
15/6 Sön EV Ställa in. Flytta till 17/6	Kuperad distanslöpning 40/9km. Återsamling. Stretch och löpskolning Stadion. Skip/Hälkick/Mångsteg	Kuperad distanslöpning 40/8km. Återsamling. Stretch och löpskolning Stadion. Skip/Hälkick/Mångsteg	Distanslöpning medefart 40/7km. Återsamling. Stretch och löpskolning Stadion. Skip/Hälkick/Mångsteg	Distanslöpning 38-40/6km. Återsamling. Stretch och löpskolning Stadion. Skip/Hälkick/Mångsteg
17/6 Tis	Lång backlöpning (90") Löpskolningsintro LÄTT Totaltid 25 min	Lång backlöpning (75") Löpskolningsintro LÄTT Totaltid 20 min	Lång backlöpning (60") Löpskolningsintro LÄTT Totaltid 15-20 min	Lång backlöpning (50-60") Löpskolningsintro LÄTT Totaltid 15 min Promenad nerför
24/6 Tis	Lång backlöpning (90") Totaltid 25 min	Lång backlöpning (75") Totaltid 22-25 min	Lång backlöpning (60") Totaltid 20 min	Lång backlöpning (50-60") Totaltid 20 min Promenad nerför
1/7 Tis	Fartlek 8km kuperat	Fartlek 7km kuperat	Fartlek 6km kuperat	Fartlek 5km
8/7 Tis	Långintervall: 8x1km (om tid 8x3.20) vila 1 min	Långintervall 6x1km (om tid 6x4.00), vila 1 min	Långintervall 5x1km (5x4.45), vila 1 min	Långintervall 5x500m (5x2,5'), vila 1 min
15/7 Tis	Tempolöpning 10km på 37-38 min i stegrad fart med hårt sista 8'	Tempolöpning 10km på 42-45 min i stegrad fart med hårt sista 8'	Fartlek 6km kuperat längre fartpartier	Fartlek 5km längre fartbitar
22/7 Tis	Långintervall: 8x1km (om tid 8x3.20) vila 1 min	Långintervall 6x1km (om tid 6x4.00) vila 1 min	Långintervall 5x1km (5x4.45) vila 1 min	Långintervall 5x500m (5x2,5') vila 1 min
29/7 Tis	Snabbdistans 8km Målbild 28 minuter	Snabbdistans 8km Målbild 32-33 min	Snabbdistans 6km Målbild 28 minuter	Snabbdistans 5km Målbild 26-27 min
5/8 Tis	Fartlek 8km kuperat korta fartpartier (uppför)	Fartlek 7km kuperat korta fartpartier (uppför)	Fartlek 6km kuperat korta fartpartier (uppför)	Fartlek 5km ev kuperat
12/8 Tis	Lätt Löpskolning i backe Kort Backe 20-25 min	Lätt Löpskolning i backe Kort Backe 15-20 min	Lätt Löpskolning i backe Kort Backe 15-20 min	Lätt Löpskolning i backe Kort Backe 15 min
19/8 Tis	Kortintervall 10x400m (10x75") vila 60"	Kortintervall 8x400m (10x80") vila 60"	Kortintervall 10x300m, vila 60" (10x75")	Kortintervall 10x200m, vila 60" (10x60")
24/8 Sön	Distanslöpning 20km stegrad fart.	Långpass 20km/100 min	Långpass 17km/100 min	Långpass 14-15km/90 min
26/8 Tis	Kortintervall 3x3x400 (3x3x75") vila 45" resp 90"	Kortintervall 3x(400-300-200-100) vila 1 min	Kortintervall 2x(400-300-200-100) På tid; 2x(2'-75"-45"-20") vila 1 min	Kortintervall 3x(300-200-100) alt på tid Tidsinterv 90"-60"-30" vila 1 min/rep 2 min
2/9 Tis	Kortintervall 2x2x400 (3x3x70") vila 45" resp 90"	Lätt distans alt 8x200m (8x40") vila 1 min	Lätt distans alt 8x200m (8x40") vila 1 min	Lätt distanslöpning 5-6km Koordinationslopp 3x80m

Inför alla pass utom vanlig distanslöpning och långpassen (24/8) ingår:
Uppvärmning, stretch, koordinationslopp och nedvarvning; anpassat efter gruppen.
OBS; individuell intervallfart anpassat till 85-90% av sitt "max"