

26-veckorsträning inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 4-timmarsgruppen

Träningsvecka 10 [av 26 - 17 veckor kvar]

10

46km fördelat på 4 pass.

Som tidigare är lördagspasset "frivilligt" och om du inte vill köra 4 pass, är det det pass du ska stryka.

Vi bryter av fartleken med ett långintervallpass. Du ska alltså köra programmets första "intervallpass". Låter säkert avskräckande för endel, men det ska du inte vara. Visst blir man trött, men för att gå framåt optimalt, gäller det faktiskt att passet inte blir för tufft. Är du helt slut efteråt, har du kört för hårt och det finns risk att du bryter ner dig mer än vad kroppen hinner bygga upp. Så spring fort, men LAGOM fort på dina 4,5-5.00 intervaller. (om du siktar på 4 timmar, bör målbilden vara att klara intervallerna över 1km inom det spannet)

MÅNDAG 4 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 5 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	15 min	2km
Koordinationslopp		3x100m
Lång intervall	3 - 4x4,5-5 min	3 - 4x1km
Nedvarvning	12-13 min	2km

Vi bryter av fartlekspasset med ett sk långintervallpass.
Värm upp som vanligt med lugn jogg, följt av lite uppvärmnings/uppmjukningstretch och några lätt koordinationslopp för att få upp puls/få in steget.
Därefter kör du antingen på en uppmätt, helst plan, 1km stäcka, eller bara på klockan. Spring 1k/eller 4,5min till 5 min klart fortare än din distans. Starta dock första intervallen "lugnt" så du kommer in i det bra.
Du ska bli trött, men blir du helt slut har du kört för fort. (försök hitta "din tröskel, där du springer fort men helt utan att du skapar mjölksyra).
Idag kör vi 3 - 4st intervaller, och du vilar bara 1 minut mellan varje (med så kort vila gäller det att du inte springer för fort).
Efter sista intervallen, vilar du lite innan du varvar ner med riktigt lugn jogg i 2km följt av löpmuskelstretch.

ONSDAG 6 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 7 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	ca 48 - 51 min	7 km
Styrketräning	15 min	
Stretching	10 min	
<p>Dags öka på styrkan lite. (om du följer programmets styrka. Som tidigare ok att köra "egen styrka") Förslaget inkl ökning och en ny övning; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, tror du är mogen för 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med stretch</p>		

FREDAG 8 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 9 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	42 min	6 km
Koordinationslopp		4x100
Stretching	5 min	
<p>Extrapasset som du som vill tar bort. Koordinationslopp efter joggen, där vi lägger på en. Fortsatt alltså inga maxlopp; utan fint och med flyt!</p>		

SÖNDAG 10 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	115-135 min	18 km
<p>Fortsatt progression. Nu börjar det bli riktigt långt. Drick, och var noga med torra kläder direkt efter passet, och gärna lite snabb energi direkt efter avslutat pass.</p>		