

# Träningsvecka 11 [ av 26 - 16 veckor kvar ]

11

34km/ 3 pass.

Efter 3 veckor med riktigt bra träning, bryter vi av igen med en lugnare vecka (ändå 34km!), för att säkra återhämtningen. Det är några veckor kvar till vårt stora mål, och det gäller att se helheten och ha kontinuiteten. Så även om du inte känner dig det minsta sliten, lägg in en lugn vecka. "Måste du ha 4 pass", kör något LÄTT alternativt pass, som lätt testcykel/simning eller annat som du gillar.

Långpasset ligger kvar som förra veckan, igen ökning och fartsatt "bara lugn fart" för att bygga en bra långpassbas.

MÅNDAG 11 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 12 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	18 - 20 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	39 - 41 min	6km
Nedvarning	13 -14 min	2km
Värm upp som "vanligt". Fartleken med som tidigare betoningen på lite längre snabba partier (ex 2-4min). Vilojogg på mellan 1-2 min. Varva ner lugnt med lätt löpning följt av stretching.		

ONSDAG 13 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 14 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	32 - 34 min	5km
Styrketräning	15 min	
Stretching	10 min	
Lätt distans (ok att köra den lite fortare mot slutet om det känns riktigt bra!) Styrkan som tidigare och givetvis ok att köra "egen styrka". Förslaget; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendling 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, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch.		

FREDAG 15 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 16 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans

Vila		
Alternativ träning		
Helst vila... men om du inte kan/vill vila, kan du lägga in något lugnt alternativpass, eller om du hellre vill vila på söndag flytta upp långpasset till idag.		

<b>SÖNDAG 17 februari 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	115-125 min	18 km
Stretching	5 min	
<p>Långpass. Ingen ökning denna veckan, och fortsatt stort "spann i farten"; för att lugnt långpass ska vara lugnt för just dig. Vi kommer snart bygga på farten lite på några långpass.</p> <p>Som vanligt tar du med eller placerar ut dricka; är nogrann efter passet att få på dig torrt underst mot kroppen, och sen få i dig mer vätska och lite snabb energi. Stretch ut musklerna "försiktigt".</p>		