

## Träningsvecka 12 [ av 26 - 15 veckor kvar ]

12

Åter 4 pass för er som vill och 40km på 4 pass, inkl nyheter som löpskolning och lång backe.  
Som tidigare är det viktigt du känner efter, och är du "löpsliten" byt ut (eller vila helt) lördagspasset mot något alternativpass.  
Tidsmässigt riktigt långt långpass för er som har lugnt långpass i 7 minuters fart. Korta gärna om det känns som för lång tid ute för dig just nu.

MÅNDAG 18 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 19 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	43 min	7 km
Koordinationslopp		3x100m

Starta som vanligt i lugn distansfart, men så fort du "kommit igång" kör du något fortare än lugnt. Det ska inte vara "kvalite" och du ska inte bli riktigt trött; utan mer bara "flyta fortare" utan mer ansträngning!  
Koordinationslopp: avslutning på passet (ej max, utan lugna fartökningar över 100m, där du vilar så det känns bra (30sek-1 min)

ONSDAG 20 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 21 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Löpskolning/Löpstyrka	10 min	2x15m
Backlöpning, lång backe	15 min	ca 2km
Nedvarvning	12-13 min	2km

Värm upp med lätt jogg i 3km (skapar lite volym)  
Stanna sedan vid någon "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför. Stretch lite, och lägg sedan in något som kallas löpskolning. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) och ca 15 m upp. Vilan är sakta gång ner. Idag 2 omgångar.  
Löpskolningen kommer hjälpa dig utveckla din löpkapacitet!  
Vi börjar lugnt, och försök hitta teknik. Jobba med bra fränskjut!  
(för förklaringar se ordlista o webb-TV)  
2x15m SKIP (höga knälyft)  
2x15m MÅNGSTEG (löpande hopp)  
2x15m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan).  
Efter löpskolningen kör du "backlöpning". Mer fokus på att springa med bra steg uppför än att pressa allt. Du ska inte ansamla mjölksyra.  
Spring "lagom hårt" uppför; backen ska ta mellan 40-60 sekunder uppför. Stanna på toppen (eller där du vänder) och vila några sekunder och sen sakta mjuk jogg nerför där du åter vilar några sekunder (inte för länge) innan du startar igen. Kör så att totaltiden för "backpasset" blir 15 minuter, inkl "vilosekunderna" och joggen ner.  
Varva ner med lätt jogg, och stretcha ut löpmuskulerna!

FREDAG 22 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 23 februari 2008		
-------------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	46 min	7 km
Styrketräning	15 min	
Stretching	5 min	
<p>Frivilligt pass, som med fördel kan bytas mot något alternativt inkl styrkan.  Styrkan som tidigare och givetvis ok att köra "egen styrka".  Förslaget, ingen ökning!  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 spånstopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt)  Utfallsteg, 2x10 steg.</p>		

<b>SÖNDAG 24 februari 2008</b>		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	116-127min	19 km
Stretching		
<p>Långpass. Ökar på en km till, och fortsatt stort "spann i farten"; för att lugnt långpass ska vara lugnt för just dig.  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>		