

Träningsvecka 13 [av 26 - 14 veckor kvar]

13

Bra mängd, 39 km på 4 pass, men i övrigt en vecka du känner igen från förra vecka.
Nyhet är att om du vill, och det känns bra kan du (äntligen?!) springa lite fortare på långpasset.
Fortsatt ska du dock INTE pressa på långpasset men om det känns bra flyt på lite fortare än normalt.

MÅNDAG 25 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 26 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	51-53 min	8 km
Koordinationslopp		3x100m
Stretching	5 min	

Starta som vanligt i lugn distansfart, men så fort du "kommit igång" kör du lite fortare än lugnt; "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). Stretcha ut baksidor och löpmusklerna allmänt.

ONSDAG 27 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 28 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	13 – 14min	2km
Löpskolning/Löpstyrka		2x20m
Backlöpning, lång backe	15 min	ca 2km
Nedvarvning	13-14 min	2km

3km lätt uppvärmningsjogg + lätt stretch/rörlighet.
Stretcha lite, och lägg sedan in löpskolningen. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) och vi ökar på till 20m. Vilan är gång ner.
Kör 2 omgångar;
2x20m SKIP (höga knälyft)
2x20m MÅNGSTEG (löpande hopp)
2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan).
Efter löpskolningen kör du "backlöpning". I
"Lagom brant backe (löpvänlig) som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför (höst 60 sek). 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 löpmusklerna!

FREDAG 29 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 1 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	50 min	8 km

Styrketräning	15 min	
Stretching	5-10 min	
<p>Lätt distans 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 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, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch.</p>		

SÖNDAG 2 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, medelfart	102 - 112 min	17 km
Stretching	5 min	
<p>Lite högre fart hela långpasset, än bara lugn fart. Starta dock lugnt, men så fort du hittat rytmen försök håll lite högre fart över hela "17km", än din normala lugna långpassfart. Som vanligt ta med dricka, och fyll på med energi efteråt! Stretcha lätt, lätt!</p>		