

Träningsvecka 14 [av 26 - 14 veckor kvar]

14

24.5 km på 3 pass innebär att vi växlar ner till en lite lättare vecka, för att säkerställa att vi tillgodogör oss både gjord och kommande träning. För att bryta av "ytterliggare" tar vi en veckas "vila" från långpasset. Förhoppningsvis ger veckan dig lite lättare ben, och du blir redo för några tuffare veckor igen; och detta utan att du tappar status det minsta genom att vi har två bra fartpass!

MÅNDAG 3 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 4 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	18 min	3km
Löpskolning/Löpstyrka	10 min	2x20m
Backlöpning, lång backe	15 min	1.5km
Nedvarvning	12-13 min	1.5km

Värm upp med lugn löpning i 3km.
Kör sedan gärna samma backe som tidigare, men om du inte fått in backpassen innan stannar du efter uppvärmningen vid en "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför och högst 70 sekunder. Stretch lite, och lägg sedan in något som kallas löpskolning. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) och 20 m upp. Vilan är sakta gång ner. Idag 2 omgångar.
Jobba på din teknik och med bra frånskjut!
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". 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 40-70 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!

ONSDAG 5 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 6 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	51 min	8km
Styrketräning	15 min	
Stretching	5 min	

Inget nytt med passet utan 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.

FREDAG 7 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 8 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG 9 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	ca 40 min	6km
Nedvarvning	12-13 min	1.5km

Fartlekspass som du känner ingen väl nu.
 Uppvärmning med ca 3km lugn löpning, stretcha/mjuka upp och lägg även in 3 fly koordinationslopp för att få upp fart i benen och igång hjärtats slagvolym!
 Sedan ungefär 7km där du "leker" med farten.
 Håll på på totalt i runt 40 min (all fart inräknad).
 Kör växelvis snabba sträckor blandat med jogg, kör på känsla. Vi fortsätter med grundträningen och därmed fokus på lite längre snabba partier (ex 2-4min), dock kan du nu gärna "slänga in någon kortare (tex 30 sek) fartökning. Vilojogg på mellan 1-3 min, beroende på terrängen och hur lång din fartbit varit!
 Varva ner med 2 km (12-13 min) lätt löpning följt av stretching.