

Träningsvecka 15 [av 26 - 12 veckor kvar]

15

Efter en lugn vecka kommer här några riktigt tuffa veckor. Vi inleder med ansenliga 46km, vilket är vår "mesta vecka hittils".

Om det känns för tuftt strycker du bara något pass. (du kommer inte att tappa något alls) Kontinuitet är vitigare än enskilda tuffa pass.

Vi bryter av backpassen under två veckor, men mycket kvalitativt genom både ett snabbdistanspass och ett kortintervallpass. Tänk på att båda passen inte ska vara "maxpass" där du tar ut allt; utan kör det så att du känner dig bekväm och blir "lagom trött". I den period vi är nu behöver du absolut INTE pressa hårt på kvaliteten, utan fokusera mer på bra löpteknik.

Några av er som följer programmet har förmånen att vara iväg på träningsläger i Portugal; tänkt på att det för dig gärna får tillkomma morgonpass och att programmet modifieras något utifrån parametererna att man kan träna mer och lite annorlunda just på läger eftersom man har värme/inspiration/träningslag och mer vila än i vardagen hemma)

MÅNDAG 10 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 11 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Snabbdistans	22-24min	4km
Nedvarvning	12-13 min	1.5km

Värm upp som vanligt. Stretch + koordinationslopp.
Sedan kör du på klocka ller en uppmätt sträcka, där du försöker hålla en jämn och bra fart över 5km. Om du tycker det känns pressat med att sringa "snabbdistans" kan du med fördel göra om passet till ett tempopass över sammak sträcka, där du inleder i lagom fart och sedan efterhand ökar på farten så att dset känns bra, och sen bara egentligen pressar ite extra sista km. Dock ingebyn "tävling" och du ska INTE ta ut allt.
Viktigt att varva ner och stretcha ut löpmusklerna.

ONSDAG 12 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 13 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Kort intervall	8 x 90 sek	8 x 300m
Nedvarvning	12-13 min	1.5km

Ett nytt pass. Viktigt att värma upp bra, då du ska pringa lite fortare än nrmalt.
Kortintervall låter säkert tuftt, men du ska köra det mer "tekniskt" än att pressa. Fokusera på att springa dina intervaller i jämn fart, starta hellre för lugnt än att du kör på för hårt på första. Försök springa med ett bra steg, och avslappnad i överkroppen.
Vila 60 sekunder mellan varje upprepning (intervall). Antingen kör du på "klocka", 80 sek eller så har du en uppmätt 300 sträcka där målbilden är att du ska hålla runt 80 sek (+- några sekunder).
Varva ner och stretcha.

FREDAG 14 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans

Vila		
----------------------	--	--

LÖRDAG 15 mars 2008		
---------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	38 min	6 km
Löpskolning/Löpstyrka		2x20m
Styrketräning	15 min	
Stretching	10min	

Lätt distans och sedan ite löpskolning innan styrkan.
 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).
 Förslaget till styrkan;
 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.

SÖNDAG 16 mars 2008		
---------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass. lugn fart	128 -139 min	20km
Stretching	5 min	

Som vanligt påminner jag om dricka och att du ser till och fylla på ny energi efter passet!