

Träningsvecka 16 [av 26 - 11 veckor kvar]

16

Hela 48 km!!, som du givetvis ska modifiera och ta ut vilodag om du känner dig sliten, eller har något löparskavanker. Var noga med att lyssna på just din kropps signaler, och följ absolut inte programmet "Saviskt" om det inte funkar för dig och din vardag.

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/träningsällskap och mer vila än i vardagen hemma)

MÅNDAG 17 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 18 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	38-40 min	6km
Nedvarvning	13-14 min	2km
Ett pass du känner. Kör lagom och lägg gärna fokus på relativt korta fartbitar blandat med bara någon lång.		

ONSDAG 19 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 20 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Lång intervall	4 x 5 min	4x1km
Nedvarvning	13-14 min	2km
Värm upp som vanligt inför kvalité, och sen ska du idag köra lite längre intervaller. Viktigt att du kör upp pulsen på koorinationsloppen, så du för en behaglig ingång på långintervallerna. Hitta ett flackt parti (helst inga backar) Spring på klockan 4,5 min eller en uppmätt 1km sträcka. Vila 90 sekunder mellan varje intervall. Fokusera på att hitta flyt, och bra frånskjut i steget. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra. Varva ner lugnt och stretcha ut löpmuskler.		

FREDAG 21 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 22 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	32 -33 min	5km
Löpskolning/Löpstyrka	10 min	
Styrketräning	15 min	
Stretching	5-10 min	
Samma pass som förra lördagen, lätt distans och sedan lite löpskolning innan styrkan. Lohha på din teknik och med bra frånskiut!		

2x20m SKIP (höga knälyft)
 2x20m MÅNGSTEG (löpande hopp)
 2x20m TÄGÅNG (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 23 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	145-168 min	23 km
Stretching	5 min	
Lugnt långpass, ta med dricka och hitta flytet!		