

## Träningsvecka 17 [ av 26 - 10 veckor kvar ]

### 17

40km fördelat på 5 pass.

Sista tuffa veckan i detta "träningsblock". Känner du dig sliten tar du bort något av passen, för det är viktigt att lyssna på kroppens signaler, och kontinuiteten är viktigare än att du ska pressa in pass som din kroppen inte klarar ta emot.

Veckan innehåller åter långbacken och sen tar programmet långpasvila och istället kör du en snabbdistans på söndagen. Snabbdisten går med fördel byta ut mot ett tävlingslopp på upp till 10km, tänkt dock på att ta loppet just som ett träningspass!

MÅNDAG 24 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Lätt distanslöpning</a>	50 min	8km
Ett pass för genomblödning och mer vlym i maratonbenen. Ta bort detta om du är sliten, eller inte är påskledig!		

TISDAG 25 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	20 min	3km
<a href="#">Löpskolning/Löpstyrka</a>	10 min	
<a href="#">Backlöpning, lång backe</a>	18 min	2km
<a href="#">Nedvarvning</a>	13-14 min	2km
<p>Värm upp med lugn löpning i 3km. Långbacken som du känner igen; Ebn "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför och högst 70 sekunder. (du kan ju vända i backen för att den inte ska bli för lång) Stretch lite, och lägg sedan in löpskolningen. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) Vilan är sakta gång ner. Idag 2 omgångar. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m 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!</p>		

ONSDAG 26 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

TORSDAG 27 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Medelhård distanslöpning</a>	58 - 60 min	10km
<a href="#">Koordinationslopp</a>		3x100m
<a href="#">Styrketräning</a>	15 min	
<a href="#">Stretching</a>	5 min	
<p>Distanslöpning, där du om det känns bra när du blivit varm ökar upp farten något snabbare än din lugna distansfart. Avsluta löpningen med några lätta koordinationslopp, innan du kör din vanliga styrka; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höner, 2x15 vänster. Kör växelvis</p>		

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.  
 Glöm inte lägg på en grundlig stretch/rörlighet efter styrkan.

#### FREDAG 28 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

#### LÖRDAG 29 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Lätt distanslöpning</a>	31 - 32 min	5 km
<a href="#">Stretching</a>	5 min	

För genomblodning av löparmuskulerna (återhämtande) men samtidigt också volymbyggande för dina maratonben!

#### SÖNDAG 30 mars 2008

Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	20 min	3km
<a href="#">Koordinationslopp</a>		3x100m
<a href="#">Snabbdistans</a>	28 - 30 min	5km
<a href="#">Nedvarvning</a>	13-14 min	2km

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 6km. Om du tycker det känns pressat med att springa "snabbdistans" kan du med fördel göra om passet till ett tempopass över sammac 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.

Om du byter ut passet mot ett tävlingslopp; ta inte ut allt.

Viktigt att varva ner och stretcha ut löpmuskulerna