

Träningsvecka 18 [av 26 - 9 veckor kvar]

18

45km fördelat på 4 pass. Kommer en lugnare återhämtningsvecka efter tävling på söndag, dock åter med långpass!

MÅNDAG 31 mars 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 1 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	50 - 51 min	8 km
Koordinationslopp: 3 x 100 meter		

ONSDAG 2 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 3 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	21 - 22 min	3km
Backlöpning, kort backe	2km	15mins
Löpskolning/Löpstyrka		
Nedvarvning	14-15 min	2km

Värm upp med lugn löpning i 3km.
Kort backen som du känner igen;
Ebn "lagom brant" backe som du vet tar minst 30 sekunder att springa uppför och högst 45 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 fränskjut!
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 30-45 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 4 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 5 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	54 56 min	8 km
Styrketräning		

SÖNDAG 6 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, medelfart	140 - 147mins	22 km