

Träningsvecka 19 [av 26 - 8 veckor kvar]

19

50km/ 4 pass. En tuff vecka med långintervallpass och 26km lang pass. Du kan ta bort ett lätt distans pass om du ar trott och sliten!

| MÅNDAG 7 april 2008 | | |
|----------------------|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Vila | | |

| TISDAG 8 april 2008 | | |
|--|-------------------|----------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Uppvärmning | 21 - 22 min | 3km |
| Koordinationslopp | | 3 x 100m |
| Lång intervall | 5 x 5.0 – 5.5 min | 5x1km |
| Nedvarvning | 14 - 15 min | 2km |
| <p>Värm upp som vanligt med lugn jogg, följt av lite uppvärmnings / uppmjukningstretch och några lätt koordinationslopp för att få upp puls/få in steget. Därefter kör du antingen på en uppmätt, helst plan, 1km stäcka, eller bara på klockan. Spring 1k/eller 5min till 5.5 min klart fortare än din distans. Starta dock första intervallen "lugnt" så du kommer in i det bra. Du ska bli trött, men blir du helt slut har du kört för fort. (försök hitta "din tröskel, där du springer fort men helt utan att du skapar mjölksyra). Idag kör vi 5st intervaller, och du vilar bara 1 minut mellan varje (med så kort vila gäller det att du inte springer för fort). Efter sista intervallen, vilar du lite innan du varvar ner med riktigt lugn jogg i 2km följt av löpmuskelstretch.</p> | | |

| ONSDAG 9 april 2008 | | |
|----------------------|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Vila | | |

| TORSDAG 10 april 2008 | | |
|---|-------------|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Lätt distanslöpning | 54 - 56 min | 8 km |
| Löpskolning/Löpstyrka | | |
| <p>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).</p> | | |

| FREDAG 11 april 2008 | | |
|----------------------|-----|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Vila | | |

| LÖRDAG 12 april 2008 | | |
|-------------------------------------|-------------|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Lätt distanslöpning | 40 - 42 min | 6 km |
| Styrketräning | | |

| SÖNDAG 13 april 2008 | | |
|-------------------------------------|---------------|---------|
| Aktivitet | Tid | Distans |
| Långpass, lugn fart | 182 – 190mins | 26 km |