

## Träningsvecka 20 [ av 26 - 7 veckor kvar ]

[20](#)

60km/ 4 pass. 3 veckors mängdperiod (viktiga veckor inför maran!) inleds

MÅNDAG 14 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

  

TISDAG 15 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	14 - 15 min	2km
koordinationslopp		3 x 100m
<a href="#">Snabbdistans</a>	30 - 32mins	5km
<a href="#">Nedvarvning</a>	14-15 min	2km

  

ONSDAG 16 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

  

TORSDAG 17 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Medelhård distanslöpning</a>	50 - 51 min	8 km
<a href="#">Löpskolning/Löpstyrka</a>		
Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x25m SKIP (höga knålyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan).		

  

FREDAG 18 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

  

LÖRDAG 19 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Lätt distanslöpning</a>	54 – 56 min	8 km
<a href="#">Styrketräning</a>		

  

SÖNDAG 20 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Långpass. lugn fart</a>	185 - 192	28 km