

Träningsvecka 21 [av 26 - 6 veckor kvar]

21

En helt lätt vecka (49km på 4 pass; medelhård) som avslutas med ett riktigt bra långpass.

Fokus är just på långpasset, så med fördel kan du genomföra intervallpasset i "mer flyt än pressa" så du inte är så sliten till söndagspasset. Känner du dig tung i benen av all hård träning, tar du bort löpningen på lördagen, och kör bara igenom lätt styrka, så du behåller kontinuiteten i styrkan.

MÅNDAG 21 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 22 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	50-52 min	8km
Löpskolning/Löpstyrka		2x25m
Stretching	5 min	

Kör en distans, där du så fort du blivit varm kör "lite fortare" än lugn distansfart. (ej kvalitet). Antingen tar du ett stopp mitt i distansen eller så lägger du in mot slutet din löpskolning. (helst i svagt motlut)
Kör löpskolningen, och jogga minst 3-4 efteråt, eller om du lagt in den "mitt" i kan du springa på med ok fart igen.
Löpskolningen som tidigare; 2 omgångar med
2x25m SKIP (höga knälyft)
2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp)
2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan).

ONSDAG 23 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 24 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Koordinationslopp		3x80m
Lång intervall	4x5,5min	4x1km
Nedvarvning	14-15 min	2km

Ett kvalitétspass med långintervaller som du känner igen. Klassiska "1000m".
Värm upp som vanligt inför kvalitet. Viktigt att du kör upp pulsen på koordinationsloppen, så du får en behaglig ingång på långintervallerna.
Hitta ett flackt parti, eller med endast lätta flacka 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 fränskjut i steget. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra.
Varva ner lugnt och stretcha ut löpmuskler.

FREDAG 25 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 26 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	32 min	5km
Styrketräning	15 min	
Stretching	5 min	

Dagens distanspass är frivilligt, jag ser nästa att du med fördel lägger in något alternativt istället där du inkluderar styrka. Går bra att bara göra en miniuppvärmning hemma och sen köra styrkan du kört tidigare;
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.

SÖNDAG 27 april 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass med fartökning	167-180 min	27 km

Ett riktigt långt långpass idag, inkluderat lite mer fart.
Börjar med mellan 6mins 15s-7minuters tempo. Höj farten efter ca 100min och kör hårt ner mot 6 min/km i 4-5km (24-30min), avsluta sedan resten av passet i lugn fart. Du ska inte vara ute längre än 3 timmar idag, så även om du inte får ihop 27km, avrundar du nöjd!! efter 3 timmar.
Testa gärna att dricka (som träning och bra för prestation/återhämtning) under själva farthöjningen.
Om du tänker dig testa "energigel" på Stockholm Marathon, kan du med fördel testa en gel idag.