

## Träningsvecka 22 [ av 26 - 5 veckor kvar ]

### 22

En lugnare vecka, men ändå mycket bra träning och runt 40km.

Veckan inleder en tre veckors period med förhoppningsvis formgivande kortbacke på tisdagen.

Om du är sliten av den tuffa träningen som programmet anget föregående veckor kan du ta bara lätt jogg på tisdagen och några lätta koordinationer / löpskolningen och inleda din kortbacke nästa vecka.

Långpassvila på helgen, istället långintervall, men för att "upprätthålla" långpasskänslan hoppas jag du kan få in ett kortare lugnt långpass på torsdagen.

MÅNDAG 28 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

TISDAG 29 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	20 min	3km
<a href="#">Löpskolning/Löpstyrka</a>		2x25m
<a href="#">Backlöpning, kort backe</a>	18 min	ca 2,5km
<a href="#">Nedvarvning</a>	15 min	2km

Vi inleder en "kort" backperiod på 3 veckor med kortbacke som för dom flesta främjar löpformen. Fundera ut någon "lite brantare backe" (dock inte så brant att du inte utan problem kan springa med bra steg uppför). Jämfört med tidigare, ska du fokusera på att trycka i från lite mer, och jobba relativt hårt uppför. (snudda lite mjölksyra men inte få den..)

Nu ska du dock inte spring uppför mer än i 25-30 sekunder. Stanna och vila på "toppen" några sekunder, och jogga lugnt ner, där du tar några sekunders stävila igen innan du startar om. Kör totalt i 15 minuter. (är du sliten/stel sen tidigare träning, kortar du ner till bara 10 minuter)

Innan backstarten kör du vanligt uppvärmning innehållande din löpskolning (gärna i den brantare backen) 2 omgångar med

2x25m SKIP (höga knälyft)

2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp)

2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan).

Vara ner lugnt efter backpasset, och stretcha både vader och baksida lår grundligt!!

ONSDAG 30 april 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

TORSDAG 1 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Långpass, lugn fart</a>	123 - 143 min	20km

Lugnt långpass, där du är ute i runt 20km, och låter det ta den tid det tar. Ta med dricka som vanligt och fyll på med energi efteråt!

FREDAG 2 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	28 min	4km
<a href="#">Styrketräning</a>	15 min	
<a href="#">Stretching</a>	5-10 min	

Lätt uppvärmning, med jogg, eller bara något alternativt pass innehållande styrka/stretch.

Annars kanske enligt tidigare veckor;

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.

LÖRDAG 3 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

SÖNDAG 4 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	20 min	3km
<a href="#">Koordinationslopp</a>		3x80m
<a href="#">Lång intervall</a>	6x3.5 min	6x700m
<a href="#">Nedvarvning</a>	15 min	2km

Värm upp som vanligt inför kvalité, med jogg och lite rörlighet. 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 3 min eller en uppmätt 700m sträcka.  
 Vila 60 sekunder mellan varje intervall. Fokusera på att hitta flyt. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra.  
 Varva ner lugnt och stretcha ut löpmuskler.