

Träningsvecka 23 [av 26 - 4 veckor kvar]

23

Totalt 54 km innebär en relativt tuff vecka igen med ett riktigt långt långpass.

Fokus är just på långpasset som är på 30km eller som längst tidsmässigt strax över 3 timmar.

I övrigt ger tempopasset också lite mer mängd, men jag tror för er som inte känner er slitna det är bra att "pulsera upp lite" innan nedtrappning mot loppet startar.

Känner du dig sliten, tar du bort tempopasset och kör en lugn distans istället.

MÅNDAG 5 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 6 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Löpskolning/Löpstyrka		2x30m
Backlöpning, kort backe	17 min	drygt 2km
Nedvarvning	15 min	2km
<p>Kort backpass i en "lite brantare backe" (dock inte så brant att du inte utan problem kan springa med bra steg uppför). Jämfört med längre backpassen, ska du fokusera på att trycka i från lite mer, och jobba relativt hårt uppför. (snudda lite mjölksyra men inte få den..)</p> <p>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, eller bara distanslöpning i kuperad terräng)</p> <p>Innan backstarten kör du vanligt uppvärmning innehållande din löpskolning som vi ökar upp lite (gärna i den brantare backen)</p> <p>2 omgångar med 2x30m SKIP (höga knälyft) 2x30m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x25m TÄGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan).</p> <p>Vara ner lugnt efter backpasset, och stretcha både vader och baksida lår grundligt!!</p>		

ONSDAG 7 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 8 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	13 min	2km
Tempolöpning	47-49 min	8km
Nedvarvning	14 min	2km
Stretching	5 min	
<p>Ett ganska tufft pass idag, med relativt många km.</p> <p>Värm upp med en distansinledning, stanna sen ett kort stopp med stretching och sen startar du lugnt upp en tempolöpning över 8km totalt. Inled alltså i lugn fart och skruva sedan succesivt upp farten till strax snabbare än din marathonfart som du sen ska hålla i minst 4km. (Ökningen i fart från start upp till 4km, och sen jämn fart). Varva ner lugnt och stretcha ut löpmusklerna.</p>		

FREDAG 9 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 10 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	32 - 33 min	5km
Styrketräning	15 min	
Stretching	5-10 min	

"Frivilligt" löppass idag, som beror på hur du känner dig.
 Vill du och känner du för full laddning mot långpasset imorgon tar du helt bort passet, eller kör igenom styrkan lite lätt.
 Känns allt ok, kör du lite lätt jogg följt av någon typ av styrka.
 Vanliga förslaget sista gången innan vi "trappar ner även här";
 Sit ups rak mage, 2x20st
 Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis
 Ryggresning, 2x15st
 Armhävningar, 3x15st (ok på knä)
 Stillastående "snabb armpendling 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 11 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass. luqn fart	195-205 min	30km
Stretching	5 min	

Riktigt långt långpass idag, med knappa 3 veckor kvar till loppet. Fokus att det ska vara långt och inget krav på hög fart. Om allt känns riktigt lätt kan du få öka på farten lite efter 20km, men pressa inte! Hinner du inte 30km på 205 min, tycker jag ändå att du viker av och nöjer dig (nöjd!) med över 3 timmar.
 Om du inte redan testat marans dryck, kan du gärna göra det idag, så du ser att det funkar med magen. I testväg kan det även vara bra att testa ev uppladdningsdryck om du tänker dig det inför Stockholm, även där för att se att det sätter med magen.
 Mycket "lätt stretch efteråt"