

Träningsvecka 24 [av 26 - 3 veckor kvar]

24

Nedräkningen börjar nu på riktigt. Den "mesta träning" är gjord, men lite går det fortfarande att slipa till för bästa resultat utifrån dina förutsättningar.

Totalt runt 41 km på veckans 3 löppass, och det är åter långpasset som står för mer än hälften av mängden. Vi räknar in veckan som en start i din "taper" (nedtrappningsträning som ska ge form till loppet). Sista långpasset innan maran ligger med 13 dagar kvar till loppet, och om allt i övrigt känns ok får du gärna köra på lite fortare under en period av passet. Just långpasset tycker jag är viktigt, så om du är sliten tycker jag det är långintervallerna du bytar ut mot lugn distans eller lättare fartlek.

MÅNDAG 12 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 13 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Löpskolning/Löpstyrka		2x30m
Backlöpning, kort backe	16 min	drygt 2km
Nedvarvning	14 min	2km

Sista kortbacken; som tidigare 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..)

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. (Har du inte kört backe tidigare lägger du in distanslöpning i kuperad terräng)

Löpskolningen i motlutet innan backpasstarten;
2 omgångar med
2x30m SKIP (höga knälyft)
2x30m MÅNGSTEG (löpande hopp)
2x25m 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 14 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 15 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	14 min	2km
Koordinationslopp		3x80m
Lång intervall	5x5.25 - 5.50 min	5x1km
Nedvarvning	15 min	2km

1km intervaller som du känner igen.
Värm upp som vanligt inför kvalité, med jogg, stretch och bra koordinationer.
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 frånskjut i steget. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra.
Varva ner lugnt och stretcha ut löpmuskclar.

FREDAG 16 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 17 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	5-10 min	

Styrketräning	10 min	
Stretching	5-10 min	
<p>Egentligen "inget pass", men för att fortsatt hålla igång hela kroppen, kan du köra en miniuppvärmning (gärna alternativt) och sen köra igenom kroppen i en lite minskad styrka; Sit ups rak mage, 1x20st Sit ups sned mage, 1x15st höger, 1x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 1x15st Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 1x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 1x10st vänster ben Utfallsteg, 2x8 steg.</p>		

SÖNDAG 18 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass med fartökning	161-171 min	25km
<p>Sista långpasset innan maran kör vi med en fartökning för er som känner att löpningen under passet och i veckan i övrigt känns bra. Känner du inte mentalt och fysiskt för att öka, rullar du igenom hela passet lugnt. Annars lägger du in en farthöjning till lite fortare än din marathonsfart, kanske ner mot 6mins 15s per km eller bara på "känsla att det känns fortare". Öka upp efter ungefär 100 min och kör fortare 3 - 4km beroende på din känsla. Som vanligt lite dricka med på passet.</p>		