

## Träningsvecka 25 [ av 26 - 2 veckor kvar ]

### 25

Maran närmar sig och nu är det inte så mycket kvar att göra träningsmässigt, mer än att skapa form och flyt i löpningen. Totalt runt 30km underhållande kilometer med lite överfart till maran.

Det är lite fördigt att vila helt, men om du känner att du fortfarande är sliten löpmässigt kan du "chansa" och ta bort torsdagspasset helt och fokusera på två bra fartpass på tisdagen och lördagen. När det gäller tisdagspasset är det viktigt att du inte springer för fort, så du drar på dig sträckningar i baksidor. Spring med förstånd, och bli lagom trött.

MÅNDAG 19 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

  

TISDAG 20 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	20 min	3km
<a href="#">Koordinationslopp</a>		3x80m
<a href="#">Kort intervall</a>	10x90sek	10x300m
<a href="#">Nedvarvning</a>	14 min	2km

Vi har inte kört så mycket kortintervaller i 4 timmars programmet (fokus mer på andra pass), men lägger in ett pass idag för bra med överfart till maran.  
Värm upp bra med jogg och koordinationer  
Kortintervall som du ska köra mer "tekniskt" än att pressa, det är INTE läge nu för att du springer för fort och blir skadad.  
Fokusera på att springa dina intervaller i jämn fart, starta hellre för lugnt än att du kör på för hårt på första. Försök springa med ett bra steg, och avslappnad i överkroppen.  
Vila 60 sekunder mellan varje upprepning (intervall). Antingen kör du på "klocka", 80 sek eller så har du en uppmätt 300 sträcka där målbilden är att du ska hålla runt 80 sek (+- några sekunder).  
Varva ner och stretcha.

  

ONSDAG 21 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

  

TORSDAG 22 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Lätt distanslöpning</a>	38 - 40 min	6km
<a href="#">Styrketräning</a>	10 min	
<a href="#">Stretching</a>	5 min	

Lugn lätt distans för genomblodning av löpmuskulaturen, och sen bara en kör light variant av styrkan;  
Sit ups rak mage, 1x20st  
Sit ups sned mage, 1x15st höger, 1x15 vänster. Kör växelvis  
Ryggresning, 1x15st  
Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 1x10st höger ben resp vänster.  
Utfallsteg, 2x6 steg.

  

FREDAG 23 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		

  

LÖRDAG 24 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Uppvärmning</a>	12 min	2km
<a href="#">Koordinationslopp</a>		3x80m
<a href="#">Tempolöpning</a>	34-35 min	6km
<a href="#">Nedvarvning</a>	13 min	2km

Värm upp med en kort distansinledning, stanna sen ett kort stopp med stretch och 2 lätta koordinationer.  
Därefter kör du antingen snabbdistans över 6km (lämn bra fart: till 30-32min på 6k) eller en tempolöpning där du

inleder i lugn fart och sen succesivt skruvar upp farten till strax snabbare än din marathonfart. Ta den variant som känns bäst för psyket och kroppen!

**SÖNDAG 25 maj 2008**

Aktivitet	Tid	Distans
<a href="#">Vila</a>		