

Träningsvecka 26 [av 26 - 1 vecka kvar]

26

Tävlingsveckan. Lätt löpning och lite överfart(tisdagen) för att hålla benen igång. Jag rekommenderar, att på tisdagen före loppet ska du äta kolhydratfattig mat. Ät proteinrik kost med lite fett, och undvik eller minska pastan/riset/potatisen. (Själv brukar jag göra en omelett och fylla på "energilös" sallad) Träna på tisdagskvällen, och innan frukost på onsdagen. I samband med frukosten på onsdagen börjar sedan inlagringen av extra kolhydrater, från nu äter vi lite extra kolhydrat rik föda/dryck fram till och med fredag kväll. Överät dock inte, men lite extra vid varje mål, och något extra gott mellanmål. På tävlingsdagen ska du vara fulladdad och bara äta normalt, så att du inte behöver känna dig tung i magen vid starten. Ät en bra frukost och ett litet mellanmål några timmar innan starten klockan 14:00.

MÅNDAG 26 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 27 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	20 min	3km
Koordinationslopp		3x80m
Kort intervall	3x60sek	3x200
Nedvarvning	14 min	2km

Egentligen inget regelrätt intervallpass, utan mer "en distans på 5km med avbrott för några snabbare flytlöpningar". Kör lugn jogg, stanna till och stretcha lite lätt och kör 2 lugna koordinationslopp. Sen tar du och kör 3 st fartbitar på ca 200m, eller på klocka 55sekunder. Vila 1 minut mellan varje fartbit, och viktigt att det "bara" är flytfart där du bara höjer pulsen något.

ONSDAG 28 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	56 min	8 km
Stretching		

Gärna innan frukost, och därefter börjar du din kolhydratladdning! (se veckokommentar)

TORSDAG 29 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

FREDAG 30 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		
Lätt distanslöpning	21 min	3km

Vila för er som vill, men har du rest kan det vara skönt att gå ut på en lätt jogg och få igång magen och få lite blodcirkulation. Det kan kännas tungt, med all laddning och fokus mentalt till imorgon, men den känslan släpper absolut efter start imorgon

LÖRDAG 31 maj 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Tävling	3.59	42195 meter

Värm upp kort några minuter innan start, stretcha, och fokusera sedan på att inte starta för fort. Försök hitta tempot direkt. Om du siktar på under 4:00, starta lite fortare och försök passera halvägs på runt 1:55-1:58. Hitta flytet, och tänk på att börja dricka direkt från första vätskekontrollen. Om du är osäker på tempot, följ "tidshararna" Lycka till, så ses vi på Stadion.

SÖNDAG 1 juni 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		