

26-veckorsträning inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 4-5 timmarsgruppen

Träningsvecka 6 [av 26 - 21 veckor kvar]



6

34km på 4 pass.

Ganska kraftig km ökning, men annars inga nyheter för dig, men fartlekspasset återkommer, och extrapasset på lördagen finns med.

MÅNDAG 7 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 8 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	18 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	28-29 min	5km
Nedvarvning	12-13 min	2km
Fartlekspass, Uppvärmning med ca 3km lugn jogg, stretcha/mjuka upp och lägg även in 3 koordinationslopp (som tidigare; ej max utan flytfort). Sedan 5km där du "leker" med farten. Håll på på totalt i 28-29 min (all fart inräknad). Kör växelvis snabba sträckor blandat med jogg, kör på känsla. Precis som på förra fartlekspasset lägger du betoningen på lite längre snabba partier (ex 2-4min). Vilojogg på mellan 1-2 min. Varva ner med 2 km (12-13 min) lätt löpning följt av stretching.		

ONSDAG 9 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 10 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	48 min	8 km
Styrketräning	15 min	
Stretching	5 min	
Lugn distans för att bygga volym, följt av styrka och stretch som förra veckan. Ingen ökning		

FREDAG 11 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 12 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
vila		

SÖNDAG 13 januari 2008

Aktivitet	Tid	Distans
Långpass, lugn fart	96-112 min	16 km

Fortsatt liten ökning, och som tidigare fullt tillåtet att lägga in något eller några korta gångavsnitt om det känns för långt. Lugn fart, och givetvis ska du försöka dricka under passet!