

26-veckorsträning inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 4-5 timmarsgruppen

Träningsvecka 7 [av 26 - 20 veckor kvar]



Z

27km/ 3 pass.

Nu har vi stegrat träningen under 6 veckor i rad, och det är på tiden kroppen får en välbehövlig återhämtningsvecka. Vilan är uppbyggande, och även om du inte är "sliten" behövs det pulsering (växelsvis lättare veckor) i programmet för att säkerställa att kroppen kan bygga upp det som träningen faktiskt brutit ner. Fortsatt dock en "bra vecka", som behåller och alltså på sikt utvecklar dig som löpare.

MÅNDAG 14 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 15 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	18 min	3km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	34-35 min	4km
Nedvarvning	12-13 min	1.5km
Värm upp som "vanligt". Sedan ökar vi på fartleken med 1km, men 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 lugnt med lätt löpning följt av stretching.		

ONSDAG 16 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 17 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöping	36 min	5 km
Styrketräning	15 min	
Stretching	10 min	
Styrka och stretch som tidigare. Ingen ökning denna viloveckan!		

FREDAG 18 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 19 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG 20 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass. lugn fart	86-106	14 km
Samma upplägg på långpasset som förra veckan, ingen ökning; Lugn fart, tillåtet lägga in kort gång, och drick!		