

26-veckorsträning inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 4-5 timmarsgruppen

Träningsvecka 8 [av 26 - 19 veckor kvar]

8

40km på 4 pass.

Efter en lugn vecka kommer en "hård"....

Kanske inte så hård kvalitetsmässigt, men vi ökar på med 5km mer än som mest tidigare. Fartleken kör vi på som tidigare, men långpasset fortsätter också sin progression. På långpasset är det viktigt att du anpassar fart till dig.

MÅNDAG 21 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 22 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	18 min	2km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	34-35 min	4km
Nedvarvning	12-13 min	1.5km
Vi fortsätter med tisdagsfartleken. Värm upp som "vanligt". Ligger kvar på 4km på fartleken, lägg 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 23 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 24 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Medelhård distanslöpning	54-56 min	8 km
Styrketräning	15 min	
Stretching	10 min	
Lite längre och lite fortare distans. Om det känns lite långt kortar du med någon km. Farten behöver lite vara högre hela distansen, utan starta i lugn distansfart, och öka sen något jämfört med lugn distans. Styrkan som tidigare, ökar dock utfallstegen till 8 steg; Förslaget; Sit ups rak mage, 2x15st Sit ups sned mage, 2x10st höger, 2x10 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x10st Armhävningar, 3x10st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x20 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x5st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x5st vänster ben Utfallsteg, 2x8 steg. Avsluta styrkepasset med stretch.		

FREDAG 25 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans

Vila		
----------------------	--	--

LÖRDAG 26 januari 2008		
-------------------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
-----------	-----	---------

Lätt distanslöpning	36 min	5 km
-------------------------------------	--------	------

Koordinationslopp		3x100m
-----------------------------------	--	--------

Extrapasset. Valfritt, men bara lugn fart, och harmoniska koordintioner.		
--	--	--

SÖNDAG 27 januari 2008		
-------------------------------	--	--

Aktivitet	Tid	Distans
-----------	-----	---------

Långpass, lugn fart	100-120 min	16 km
-------------------------------------	-------------	-------

Ökar på med 2 km. Stort tidsspänn, ta den längd på passet som känns ok. Försök dock öka upp, den tid som du är ute, något jämfört med tidigare. Följ "din progression".		
---	--	--

Ha gärna med dricka under passet, och snabb energi efter passet.		
--	--	--