

26-veckorsträning inför Stockholm Marathon

NIVÅ: 4-5 timmarsgruppen

Träningsvecka 9 [av 26 - 18 veckor kvar]

9

36km på 4 pass.

Ingen mängdökning mer än på fartleken där vi ökar på en km. Annars en standardvecka som du känner igen, dock tror jag du som följer styrkan (och inte kör egen styrka) är mogen att öka upp styrkan. En extra övning + lite "mer av allt".

MÅNDAG 28 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TISDAG 29 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Uppvärmning	18 min	2km
Koordinationslopp		3x100m
Fartlek	40-41 min	5km
Nedvarvning	12-13 min	1.5km

Värm upp som "vanligt". Sedan ökar vi på fartleken med 1km, men precis som tidigare 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 30 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

TORSDAG 31 januari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	40 min	6km
Styrketräning	15 min	
Stretching	10 min	

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 1 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

LÖRDAG 2 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning	36 min	5km
Koordinationslopp		3x100m
Stretching	5 min	
Extrapasset, som du kan ta bort om du tecker det blir för mycket löpträning. Ok köra alternativt, eller ta vila.		

SÖNDAG 3 februari 2008		
Aktivitet	Tid	Distans
Långpass. lugn fart	100-120 min	16km
Ingen ökning utan 16km i lugn fin fart. Drick under passet, bra träning inför maran, och förbättrar din prestation under passet och påskyndar din återhämtning. Vatten ok, men om du gillar sportdryck kan du med fördel köra det.		