|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **26-veckorsträning inför Stockholm Marathon** | | |  |  | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | NIVÅ: 4 timmarsgruppen | | [Intro](http://www.marathon.se/traningsprogram/intro.cfm?Pro_ID=2&Ph_ID=1&Rac_ID=124) | [Ordlista](javascript:ordlista();) | [Coach](javascript:coach();) | [Skriv ut](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka_print.cfm?Pro_ID=2&Ph_ID=1&Rac_ID=124&Wee_ID=27) | | |

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 1** [ av 26 - 26 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [**1**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 20km på 3 träningspass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 3 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 4 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 36 min | 6 km | | Lätt distans, basträning för att ge veckan volym. Underhåller leder,ligament, och muskler. Dessutom bevarar distansen konditionen, och för någon som inte tränat så mycket löpning tidigare kan även den lugna distansen förbättre konditionen. Tänk dock på att lugn distans ska vara lugn; pratfart, anpassa så det blir "lugnt" just för dig! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 5 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec3();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 6 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec4();) | 36 min | 6 km | | Tänk på att försöka stretcha löpmusklerna efter distanspassen. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 7 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec5();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 8 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 9 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 45 min | 8km | | Lite fortare än lätt distans, men ingen kvalité.  Forfarande utan att du ska vara rikigt trött. Nu ligger du på runt ditt sub 4timmars maratontempo! (passar det dig bättre köra på lördagen, flyttar du detta pass dit) | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 2** [ av 26 - 25 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**2**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 22km på 3 pass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 10 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 11 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 36 min | 6km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec3();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec4();) | 10 min |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 12 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec5();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 13 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec6();) | 48 min | 8km | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 14 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec7();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 15 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec8();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 16 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec9();) | 45 min | 8km | | Lite fortare distanslöpning än "lätt distans, men fortsatt inte "hårt". | | | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 3** [ av 26 - 24 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**3**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 24km på 3 pass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 17 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 18 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 36min | 6 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec3();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec4();) | 10 min |  | | Styrkan och inplanerad grundlig stretch som förra veckan | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 19 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec5();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 20 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec6();) | 48 min | 8km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec7();) |  | 2x80m | | Efter att du har kört din löpning idag, avslutar du med två lätta fartruscher över ca 80-100m. Absolut inte max, utan bara en fartstegring till något fortare än din snabba distansfart. Efterhand kan farten öka på dina koordinationslopp. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 21 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec8();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 22 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec9();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 23 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec10();) | 56-59 min | 10km | | Lite fortare om det känns bra. Starta lugnt, och öka upp farten lite under mitten av passet. (ej kvalité utan bara lite fortare under någon/några km) | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 4** [ av 26 - 23 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**4**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 30km på 3 pass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 24 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 25 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec3();) | 28-29 min | 5km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec4();) | 12-13 min | 2km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec5();) | 5 min |  | | Fartlekspass, Uppvärmning med ca 3km (18 min)lugn jogg, stretcha, och kör 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. Lägg betoning på lite längre snabba partier (ex 2-4min) Varva ner med 2 km (12-13 min) lätt löpning följt av stretching. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 26 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 27 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 36 min | 6 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec8();) |  | 3x80m | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec9();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec10();) | 10 min |  | | Lätt distans, lätta koordinationer, och styrke/stretchpasset som förra veckan. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 28 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 29 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec12();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 30 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec13();) | 84-87 min | 14km | | Viktigare att farten är lugn (kommer snabbare långpass längre in i programmet), och att det känns lugnt.  Behöver du gå lite lägg in kort promenadavsnitt när det behövs. Tänk också på att du förlorar mycket vätska under långpasset, precis som du kommer att göra under maran. Än är vi inte ute så lång tid, men det är bra att f in rutin redan från start att öva att dricka under dina långpass. Ha med ett vätskebälte, eller sätt ut en flaska vid din "löprutt".  Vid vanliga långpass kan du ha vatten, men öva också med sportdryck, då ser du om din mage klarar drycken under ansträngning. Tänk också på att få i dig energi så fort som möjligt efter passet ( speciellt viktigt efter alla hårda pass), då påskyndar du din återhämtning efter passet. Ta en banan eller kanske en återämtningsdryck direkt efter passet. | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 5** [ av 26 - 22 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**5**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 32km på 4 pass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 31 december 2007** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 1 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 34 min | 6 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Stretching](javascript:ordlistaspec4();) | 5 min |  | | Lite snabbare distans, följt av 3 "lugna" avslappnade koordinationslopp. Försök spring fint och med "högt hållen höft". Inte max, utan flytfort! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 2 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec5();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 3 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec6();) | 36 min | 6 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec7();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec8();) | 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. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 4 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec9();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 5 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec10();) | 30 min | 5km | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 6 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec11();) | 90-93 min | 15 km | | Riktfart med lite tidsspann, men anpassa efter dig själv....lugnt långpass ska vara lugnt. Förutom att tänka på "vätskersättningen" bör du tänka på att försöka få i dig någon form av energi direkt efter långpasset för att påskynda återhämtningen. | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 6** [ av 26 - 21 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**6**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 40km på 4 pass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 7 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 8 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec4();) | 28-29 min | 5km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 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. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 9 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 10 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 45 min | 8 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 5 min |  | | Distans för att bygga volym, och om allt känns ok i lite högre än lugn fart. Styrka och stretch som förra veckan, om du inte har egen styrka i veckan. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 11 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 12 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 36 min | 6 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec12();) |  | 3x100m | | Extrapasset, som du som inte vill köra 4 pass/vecka tar bort. Flytfort på koordinationsloppen, gärna lite "längre" dvs 100m. Inte alls nära max, viktigare fokus på löptekniken. Spring "högt på foten och med "lätt steg". | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 13 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec13();) | 96-100 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! | | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 7** [ av 26 - 20 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**7**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| 33km/ 3 pass. | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 14 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 15 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec4();) | 34-35 min | 6km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | 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. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 16 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 17 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 36 min | 6 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 10 min |  | | Styrka och stretch som tidigare. Ingen ökning denna viloveckan! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 18 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 19 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 20 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, medelfart](javascript:ordlistaspec12();) | 90-95 | 16 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5 min |  | | Starta ditt långpass i din lugna långpassfart, men sen om allt känns ok, kan du när du blivit varm och hittat rätt i löpningen köra lite snabbare än lugnt. För er som är riktigt bra igång kan d ha tillåtelse att öka upp till din maratonfart för måltiden 4.00. DOCK inget maxpass, och känner du att du ännu inte är i det stadiet att du kan öka på ; TA DIN LUGNA FART och genomför långpasset som vanligt.  Ta med dricka, och fyll på med energi efteråt! | | | | | |
| **Träningsvecka 8** [ av 26 - 19 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |

http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif[1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**8**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1)http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif45km på 4 pass.  
http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif

|  |
| --- |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 21 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 22 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80-100m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec4();) | 34-35 min | 6km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Vi fortsätter med tisdagsfartleken. Värm upp som "vanligt". Ligger kvar på 6km 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. | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 23 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 24 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 56-57 min | 10 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 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. Ingen ökning på styrkan, utan som tidigare torsdagstyrkor/stretch. | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 25 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 26 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 36 min | 6 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec12();) |  | 3x80-100m | | Extrapasset. Valfritt, men bara lugn fart, och harmoniska koordintioner. | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 27 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec13();) | 108-111 min | 18 km | | Ökar på med 2 km, om det känns för mycket; försök 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. | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 9** [ av 26 - 18 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**9**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 44km på 4 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 28 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 29 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80-100m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec4();) | 40-41 min | 7km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | 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. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 30 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 31 januari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 48 min | 8km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 10 min |  | | Dags öka på styrkan lite. (om du följer programmets styrka. Som tidigare ok att köra "egen styrka") Förslaget inkl ökning och en ny övning; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, tror du är mogen för 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 1 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 2 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 36-38 min | 6km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec12();) |  | 3x100m | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5 min |  | | Extrapasset, som du kan ta bort om du tecker det blir för mycket löpträning. Ok köra alternativt, eller ta vila. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 3 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, medelfart](javascript:ordlistaspec14();) | 101-107 min | 18km | | Ingen mängdstegring jämfört med förra veckan, men precis som för två veckor sedan, ett långpass i något högre fart än din lugna långpassfart. När du är varm och igång, öka på något om allt känns bra. Drick (ta gärna kort gångpaus vid drickan) | | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 10** [ av 26 - 17 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**10**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 46km fördelat på 4 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 4 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 5 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Lång intervall](javascript:ordlistaspec4();) | 5x4,5-5 min | 5x1km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Vi bryter av fartlekspasset med ett sk långintervallpass. Värm upp som vanligt med lugn jogg, följt av lite uppvärmnings/uppmjukningstretch och några lätt koordinationslopp för att få upp puls/få in steget. Därefter kör du antingen på en uppmätt, helst plan, 1km stäcka, eller bara på klockan. Spring 1k/eller 4,5min till 5 min klart fortare än din distans. Starta dock första intervallen "lugnt" så du kommer in i det bra.  Du ska bli trött, men blir du helt slut har du kört för fort. (försök hitta "din tröskel, där du springer fort men helt utan att du skapar mjölksyra). Idag kör vi 5st intervaller, och du vilar bara 1 minut mellan varje (med så kort vila gäller det att du inte springer för fort). Efter sista intervallen, vilar du lite innan du varvar ner med riktigt lugn jogg i 2km följt av löpmuskelstretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 6 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 7 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | ca 51 min | 9 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 10 min |  | | Styrkan ökade vi på förra veckan, och vi håller kvar vid det; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, tror du är mogen för 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 8 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 9 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 42 min | 7 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec12();) |  | 4x100 | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5 min |  | | Extrapasset som du som vill tar bort. Koordinationslopp efter joggen, där vi lägger på en och långa 100m varianten.. Fortsatt alltså inga maxlopp; utan fint och med flyt! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 10 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec14();) | 120-124 min | 20 km | | Fortsatt progression, första 2 milapasset. Nu börjar det bli riktigt långt. Drick, och var noga med torra kläder direkt efter passet, och gärna lite snabb energi direkt efter avslutat pass. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 11** [ av 26 - 16 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**11**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 40km/ 3 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 11 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 12 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x100m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec4();) | 40-41 min | 7km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp som "vanligt". Fartleken med som tidigare betoningen på lite längre snabba partier (ex 2-4min).  Vilojogg på mellan 1-2 min. Varva ner lugnt med lätt löpning följt av stretching. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 13 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 14 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 36 min | 6km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 10 min |  | | Lätt distans (ok att köra den ite fortare mot slutet om det känns riktigt bra!) Styrkan som tidigare och givetvis ok att köra "egen styrka". Förslaget; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 15 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 16 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | [Alternativ träning](javascript:ordlistaspec12();) |  |  | | Helst vila...men om du inte kan/vill vila, kan du lägga in något lugnt alternativpass, eller om du hellre vil vila på söndag flytta upp långpasset till idag. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 17 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec13();) | 132-137 min | 22 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5 min |  | | Långpass där vi bryter halvmaravallen... Som vanligt tar du med eller placerar ut dricka; är nogrann efter passet att få på dig torrt underst mot kroppen, och sen få i dig mer vätska och lite snabb energi. Stretch ut musklerna "försiktigt". | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 12** [ av 26 - 15 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**12**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 43km på 4 pass, |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 18 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 19 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 45 min | 8 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | Starta som vanligt i lugn distansfart, men så fort du "kommit igång" kör du något fortare än lugnt. Det ska inte vara "kvalite" och du ska inte bli riktigt trött; utan mer bara "flyta fortare" utan mer ansträngning! Koordinationslopp: avslutning på passet (ej max, utan lugna fartökningar över 80-100m, där du vilar så det känns bra (30sek-1 min) | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 20 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec4();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 21 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec5();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec6();) | 10 min | 2x15m | | [Backlöpning, lång backe](javascript:ordlistaspec7();) | 15 min | ca 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec8();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp med lätt jogg i 3km (skapar lite volym) Stanna sedan vid någon "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför. Stretch lite, och lägg sedan in något som kallas löpskolning. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) och ca 15 m upp. Vilan är sakta gång ner. Idag 2 omgångar. Löpskolningen kommer hjälpa dig utveckla din löpkapacitet!  Vi börjar lugnt, och försök hitta teknik. Jobba med bra frånskjut! (för förklaringar se ordlista o webb-TV) 2x15m SKIP (höga knälyft) 2x15m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x15m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Efter löpskolningen kör du "backlöpning". Mer fokus på att springa med bra steg uppför än att pressa allt. Du ska inte ansamla mjölksyra. Spring "lagom hårt" uppför; backen ska ta mellan 40-60 sekunder uppför. Stanna på toppen (eller där du vänder) och vila några sekunder och sen sakta mjuk jogg nerför där du åter vilar några sekunder (inte för länge) innan du startar igen. Kör så att totaltiden för "backpasset" blir 15 minuter, inkl "vilosekunderna" och joggen ner. Varva ner med lätt jogg, och stretcha ut löpmusklerna! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 22 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec9();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 23 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec10();) | 48 min | 8 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec11();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec12();) | 5 min |  | | Frivilligt pass, som med fördel kan bytas mot något alternativt inkl styrkan.  Styrkan som tidigare och givetvis ok att köra "egen styrka". Förslaget, ingen ökning!;  Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 24 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, medelfart](javascript:ordlistaspec13();) | 113-118min | 20 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5 min |  | | Medelhårda långpass, som är något kortare än förra veckan. Annars samma upplägg som tidigare när programmet angett medelhårt långpass. Som vanligt tar du med eller placerar ut dricka; är nogrann efter passet att få på dig torrt underst mot kroppen, och sen få i dig mer vätska och lite snabb energi. Stretch ut musklerna "försiktigt". | | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 13** [ av 26 - 14 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**13**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| Kvalitévecka, med långpassvila. Totalt "bara" 38 km på 4 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 25 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 26 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 56-57 min | 10 km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80-100m | | [Stretching](javascript:ordlistaspec4();) | 5 min |  | | Starta som vanligt i lugn distansfart, men så fort du "kommit igång" kör du lite fortare än lugnt; "flyta fortare" utan mer ansträngning! Koordinationslopp: avslutning på passet (ej max, utan lugna fartökningar över 100m, där du vilar så det känns bra (30sek-1 min). Stretcha ut baksidor och löpmusklerna allmänt. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 27 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec5();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 28 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec6();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec7();) |  | 2x20m | | [Backlöpning, lång backe](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min | ca 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec9();) | 18-19 min | 3km | | 3km lätt uppvärmningsjogg + lätt stretch/rörlighet.  Stretcha lite, och lägg sedan in löpskolningen. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) och vi ökar på till 20m. Vilan är gång ner.  Kör 2 omgångar; 2x20m SKIP (höga knälyft) 2x20m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Efter löpskolningen kör du "backlöpning". l "Lagom brant backe (löpvänlig) som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför (höst 60 sek). Mer fokus på att springa med bra steg uppför än att pressa allt. Du ska inte ansamla mjölksyra. Spring "lagom hårt" uppför; backen ska ta mellan 40-60 sekunder uppför. Stanna på toppen (eller där du vänder) och vila några sekunder och sen sakta mjuk jogg nerför där du åter vilar några sekunder (inte för länge) innan du startar igen. Kör så att totaltiden för "backpasset" blir 15 minuter, inkl "vilosekunderna" och joggen ner. Varva ner med lätt jogg, och stretcha ut löpmusklerna! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 29 februari 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 1 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 48 min | 8 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec12();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5-10 min |  | | Lätt distans Styrkan som tidigare och givetvis ok att köra "egen styrka". Förslaget; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 2 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec14();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec15();) |  | 3x80m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec16();) | 40 min | 7km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec17();) | 12-13 min | 2km | | Fartlekspass som du känner ingen väl nu. Uppvärmning med ca 3km lugn löpning, stretcha/mjuka upp och lägg även in 3 flyt koordinationslopp för att få upp fart i benen och igång hjärtats slagvolym! Sedan ungefär 7km där du "leker" med farten. Håll på på totalt i runt 40 min (all fart inräknad).  Kör växelvis snabba sträckor blandat med jogg, kör på känsla. Vi fortsätter med grundträningen och därmed fokus på lite längre snabba partier (ex 2-4min), dock kan du nu gärna "slånga in någon kortare (tex 30 sek) fartökning. Vilojogg på mellan 1-3 min, beroende på terrängen och hur lång din fartbit varit! Varva ner med 2 km (12-13 min) lätt löpning följt av stretching | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 14** [ av 26 - 13 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**14**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 37km på 3 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 3 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 4 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) | 10 min | 2x20m | | [Backlöpning, lång backe](javascript:ordlistaspec4();) | 15 min | 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp med lugn löpning i 3km. Kör sedan gärna samma backe som tidigare, men om du inte fått in backpassen innan stannar du efter uppvärmningen vid en "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför och högst 70 sekunder.  Stretch lite, och lägg sedan in något som kallas löpskolning. Kör löpskolningen i backen (svagt motlut) och 20 m upp. Vilan är sakta gång ner. Idag 2 omgångar. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x20m SKIP (höga knälyft) 2x20m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Efter löpskolningen kör du "backlöpning". Mer fokus på att springa med bra steg uppför än att pressa allt. Du ska inte ansamla mjölksyra. Spring "lagom hårt" uppför; backen ska ta mellan 40-70 sekunder uppför. Stanna på toppen (eller där du vänder) och vila några sekunder och sen sakta mjuk jogg nerför där du åter vilar några sekunder (inte för länge) innan du startar igen. Kör så att totaltiden för "backpasset" blir 15 minuter, inkl "vilosekunderna" och joggen ner. Varva ner med lätt jogg, och stretcha ut löpmusklerna! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 5 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 6 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 48 min | 8km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 5 min |  | | Inget nytt med passet utan styrkan som tidigare och givetvis ok att köra "egen styrka". Förslaget; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 7 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 8 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 9 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec12();) | 132-137min | 22km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5 min |  | | Lugnt och fint , men långt i din "lugna vecka". Hoppas allt känns bra. Är du sliten idag av all träning vi gjort hittils; korta ner långpasset till 15-16km så du får mer "vila" samtidigt som du behåller din långpasskänsla. | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 15** [ av 26 - 12 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**15**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 48km, vilket är vår "mesta vecka hittils". |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 10 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 11 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Snabbdistans](javascript:ordlistaspec4();) | 25-27min | 5km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp som vanligt. Stretch + koordinationslopp. Sedan kör du på klocka ller en uppmätt sträcka, där du försöker hålla en jämn och bra fart över 5km. Om du tycker det känns pressat med att sringa "snabbdistans" kan du med fördel göra om passet till ett tempopass över sammac sträcka, där du inleder i lagom fart och sedan efterhand ökar på farten så att dset känns bra, och sen bara egentligen pressar ite extra sista km. Dock ingebn "tävling" och du ska INTE ta ut allt. Viktigt att varva ner och stretcha ut löpmusklerna. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 12 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 13 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec7();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec8();) |  | 3x80m | | [Kort intervall](javascript:ordlistaspec9();) | 8-10x80 sek | 8-10x300m | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec10();) | 12-13 min | 2km | | Ett nytt pass. Viktigt att värma upp bra, då du ska pringa lite fortare än nprmalt. Kortintervall låter säkert tufft, men du ska köra det mer "teknikskt" än att pressa. Fokusera på att springa dina intervaller i jämn fart, starta hellre för´lugnt än att du kör på för hårt på första. Försök springa med ett bra steg, och avslappnad i överkroppen. Vila 60 sekunder mellan varje upprepning (intervall). Antingen kör du på "klocka", 80 sek eller så har du en uppmätt 300 sträcka där målbilden är att du ska hålla runt 80 sek (+- några sekunder). Varva ner och stretcha. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 14 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 15 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec12();) | 36 min | 6 km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec13();) |  | 2x20m | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec14();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec15();) | 10min |  | | Lätt distans och sedan ite löpskolning innan styrkan. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x20m SKIP (höga knälyft) 2x20m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Förslaget till styrkan; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 16 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec16();) | 144-149min | 24km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec17();) | 5 min |  | | Som vanligt påminner jag om dricka och att du ser till och fylla på ny energi efter passet! | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 16** [ av 26 - 11 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**16**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 40km på 4 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 17 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 18 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Fartlek](javascript:ordlistaspec4();) | 40-41 min | 7km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Ett pass du känner. Kör lagom och lägg gärna fokus på relativt korta fartbitar blandat med bara någon lång. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 19 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 20 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec7();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec8();) |  | 3x80m | | [Lång intervall](javascript:ordlistaspec9();) | 4x4,5 min | 4x1km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec10();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp som vanligt inför kvalité, och sen ska du idag köra lite längre intervaller. Viktigt att du kör upp pulsen på koorinationslopppen, så du för en behaglig ingång på långintervallerna. Hitta ett flackt parti (helst inga backar) Spring på klockan 4,5 min eller en uppmätt 1km sträcka. Vila 90 sekunder mellan varje intervall. Fokusera på att hittaflyt, och bra frånskjut i steget. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra. Varva ner lugnt och stretcha ut löpmusklar. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 21 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 48 min | 8km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec12();) | 10 min |  | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec13();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5-10 min |  | | Träning på en för programmet ovanlig dag. Funkar det inte försök få in styrkan och löpskolningen i samband med någon av veckans anmdra pass, alternativt lägg in detta på lördag. Löpskolningen; 2x20m SKIP (höga knälyft) 2x20m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Förslaget till styrkan; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Precis som tidigare avslutar styrkepasset med veckans verkligt grundliga stretch. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 22 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec15();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 23 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec16();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec17();) |  | 3x80m | | [Snabbdistans](javascript:ordlistaspec18();) | 30-32 min | 6km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec19();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp som vanligt. Stretch + koordinationslopp. Sedan kör du på klocka ller en uppmätt sträcka, där du försöker hålla en jämn och bra fart över 6km. Om du tycker det känns pressat med att springa "snabbdistans" kan du med fördel göra om passet till ett tempopass över sammac sträcka, där du inleder i lagom fart och sedan efterhand ökar på farten så att dset känns bra, och sen bara egentligen pressar ite extra sista km.  Om du byter ut passet mot ett tävlingslopp; ta inte ut allt. Viktigt att varva ner och stretcha ut löpmusklerna | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 17** [ av 26 - 10 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**17**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 50km fördelat på 4 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 24 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 25 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) | 10 min |  | | [Backlöpning, lång backe](javascript:ordlistaspec4();) | 15 min | 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 18 min | 3km | | Värm upp med lugn löpning i 3km. Långbacken som du känner igen; En "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför och högst 70 sekunder. (du kan ju vända i backen för att den inte ska bli för lång)  Stretch lite, och lägg sedan in löpskolningen.  Kör löpskolningen i backen (svagt motlut)  Vilan är sakta gång ner. Idag 2 omgångar. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Efter löpskolningen kör du "backlöpning". Mer fokus på att springa med bra steg uppför än att pressa allt. Du ska inte ansamla mjölksyra. Spring "lagom hårt" uppför; backen ska ta mellan 40-70 sekunder uppför. Stanna på toppen (eller där du vänder) och vila några sekunder och sen sakta mjuk jogg nerför där du åter vilar några sekunder (inte för länge) innan du startar igen. Kör så att totaltiden för "backpasset" blir 15 minuter, inkl "vilosekunderna" och joggen ner. Varva ner med lätt jogg, och stretcha ut löpmusklerna! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 26 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 27 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 56-58 min | 10km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec8();) |  | 3x100m | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec9();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec10();) | 5 min |  | | Distanslöpning, där du om det känns bra när du blivit varm ökar upp farten ngot snabbare än din lugna distansfart. Avsluta löpningen med några lätta koordinationslopp, innan du kör din vanliga styrka; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Glöm inte lägg på en grundlig stretch/rörlighet efter styrkan. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 28 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 29 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec12();) | 48 min | 8 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5 min |  | | För genomblödning av löparmusklerna (återhämtande) men samtigt ochså volymbyggande för dina maratonben! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 30 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec14();) | 144-149min | 24km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec15();) | 5 min |  | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 18** [ av 26 - 9 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**18**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 35 km på 3 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 31 mars 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 1 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) | 10 min |  | | [Backlöpning, lång backe](javascript:ordlistaspec4();) | 15 min | 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Vi upprepar förra veckans backpass; Värm upp med lugn löpning i 3km. Välj en "lagom brant" backe som du vet tar minst 40 sekunder att springa uppför och högst 70 sekunder. (du kan ju vända i backen för att den inte ska bli för lång)  Stretch lite, och lägg sedan in löpskolningen.  Kör löpskolningen i backen (svagt motlut)  Vilan är sakta gång ner. 2 omgångar. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Efter löpskolningen kör du "backlöpning". Mer fokus på att springa med bra steg uppför än att pressa allt. Du ska inte ansamla mjölksyra. Spring "lagom hårt" uppför; backen ska ta mellan 40-70 sekunder uppför. Stanna på toppen (eller där du vänder) och vila några sekunder och sen sakta mjuk jogg nerför där du åter vilar några sekunder (inte för länge) innan du startar igen. Kör så att totaltiden för "backpasset" blir 15 minuter, inkl "vilosekunderna" och joggen ner. Varva ner med lätt jogg, och stretcha ut löpmusklerna! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 2 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 3 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 36 min | 6km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 10 min |  | | Lätt distans, anpassa så att det känns lätt för dig Sen om du inte har något "eget styrkepass" kan du köra enligt förslaget; (ingen förändring) Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Glöm inte lägg på en grundlig stretch/rörlighet efter styrkan. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 4 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 5 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 6 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass med fartökning](javascript:ordlistaspec12();) | 129-134 min | 22 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec13();) | 5 min |  | | Huvud delen av dagens långpass kör du i din vanliga (och för dagen lugna fart för just dig!) lugna långpassfart, men sen efter 90 minuters löpning försöker du lägga in en fartökning på 20 minuter där du ökar upp till en bra fart men fortsatt kontrolerat. Denna fartökning gör du bara om allt känns bra. Efter 20 minuters högre fart (riktmärke om du kollar fart är att öka upp till 5.20-5.30 tempo) går du ner igen i lugn långpassfart. Som vanligt viktigt att dricka under och även viktigt att fylla på med snabb energi efter långpasset. | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 19** [ av 26 - 8 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**19**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| Runt 51km inkl bra kvalitépass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 7 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 8 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x100m | | [Lång intervall](javascript:ordlistaspec4();) | 3x3x2,5min | 3x3x500m | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 12-13 min | 2km | | Värm upp som vanligt inför kvalité. Längre (medellång) intervaller i tre serier.  Viktigt att du kör upp pulsen på koordinationsloppen, så du för en behaglig ingång på långintervallerna. Hitta ett hyfsat flackt parti; Spring på klockan eller på en uppmätt sträcka på 0,5km.  Om du kör på klocka ta och kör 2,5 min på varje intervall (då hinner du nog lite mer än 500m). Målbilden är att ha runt 2.10-2.25 min per 500m om du vill ha riktfart.  Stirra dock inte för mycket på klockan utan kör lite på känsla. Vila mellan intervallerna är 60 sekunder och mellan varje serie 3 minuter.  Fokusera på att hittaflyt, och bra frånskjut i steget.  Kör första serien (3st intervaller i varje serie) "lugnt", sen kan du ligga på lite mer.  Dra inte på dig mjölksyra. Varva ner lugnt och stretcha ut löpmusklar. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 9 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 10 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 48 min | 8 km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 5-10 min |  | | Lätt distans, anpassa så att det känns lätt för dig Sen om du inte har något "eget styrkepass" kan du köra enligt förslaget; (ingen förändring) Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Glöm inte lägg på en grundlig stretch/rörlighet efter styrkan. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 11 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 12 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec11();) | 36 min | 6 km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec12();) |  | 2x25m | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec13();) | 12 min | 2km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5 min |  | | Kör gärna löpskolningen svagt motlut även om vi inte kör backe idag. 2 omgångar. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 13 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec15();) | 150-155 min | 25 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec16();) | 5 min |  | | Lugnt och rekordlångt långpass, där du om det känns lite stumt efter veckans träning inkl gårdagens löpskolning...springer "kortaste tiden" och skippar att tänka på km. Låt passet bli lite kortare, men var ute i minst 150 min. Ta med dricka och stretcha lätt efter passet. | | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 20** [ av 26 - 7 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**20**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 56km på 4 pass om du får in all träning. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 14 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 15 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 12 min | 2km | | [Tempolöpning](javascript:ordlistaspec3();) | 42-44 min | 8km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec4();) | 12-13 min | 2km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec5();) | 5 min |  | | Tempolöpning idag, som vi värmer upp med lätt jogg och lite stretch innan start. Sedan siktar du på att köra 8km, där du inleder i lagom fart men försöker efterhand pressa på så att du mot slutet kör klart under din tänkta marafart. Efter tempot, joggar du ner med lätt jogg 2km. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 16 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 17 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 36 min | 6km | | [Backlöpning, kort backe](javascript:ordlistaspec8();) |  | 5x100m | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec9();) | 18 min | 3km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec10();) | 15 min |  | | Egentligen inget backpass idag, men jag benämner det ändå som backe; dock ska du inprincip bara köra passet som distanslöpning och i det inlagt 5 korta teknikbackar. Kör distansen; ca 6km, stanna till, och kör sedan i något svagt motlut; med högt fint steg 5x100m med lätt jogg tillbaks som vila mellan varje "teknikbacke". Fortsätt sedan din distans några km till, och sen om du inte har "ngot eget styrkepass" avslutar du dagens träning med "allmänstyrkan"; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. Glöm inte lägg på en grundlig stretch/rörlighet efter styrkan. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 18 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 19 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec12();) | 34-36 min | 6 km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec13();) |  | 2x25m | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec14();) | 12 min | 2km | | Kör en distans, där du så fort du blivit varm kör "lite fortare". Försök planera löpningen att du stannar vid ett ställe (mot slutet av din distanslöpning) där du har någon kort sträcka med svagt motlut; Kör löpskolningen och sen fortsätter du distansen lite till men bara lugnt nu. Löpskolningen 2 omgångar. Jobba på din teknik och med bra frånskjut! 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 20 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec15();) | 162-168min | 27 km | | Vi fortsätter öka på längden på långpasset. Upp 2km igen!Hoppas allt känns bra, och ta det i just din lugna fart. Titta inte så mycket på km, men försök vara ute och hålla igång lite mer än 2,5 timmar. Som vanligt ska du tänka på att dricka, och testa gärna marans sportdryck m du har möjlighet. | | | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 21** [ av 26 - 6 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**21**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 38km på 4 pass, |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 21 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 22 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec2();) | 45-47 min | 8km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) |  | 2x25m | | [Stretching](javascript:ordlistaspec4();) | 5 min |  | | Kör en distans, där du så fort du blivit varm kör "lite fortare" än lugn distansfart. (ej kvalité). Antingen tar du ett stopp mitt i distasen eller så lägger du in mot slutet din löpskolning. (helst i svagt motlut) Kör löpskolningen, och jogga minst 3-4 efteråt, eller om du lagt in den "mitt" i kan du springa på med ok fart igen. Löpskolningen som tidigare; 2 omgångar med 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 23 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec5();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 24 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec6();) | 96-100 min | 16km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec7();) | 5 min |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 25 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec8();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 26 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec9();) | 30 min | 5km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec10();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec11();) | 5 min |  | | Dagens distanspass är frivilligt, jag ser nästa att du med fördel lägger in något alternativt istället där du inkluderar styrka. Går bra att bara göra en miniuppvärmning hemma och sen köra styrkan du kört tidigare; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 27 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec12();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec13();) |  | 3x80m | | [Lång intervall](javascript:ordlistaspec14();) | 4x4,5min | 4x1km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec15();) | 12-13 min | 2km | | Ett kvalitépass med långintervaller som du känner igen. Klassiska "1000m". Värm upp som vanligt inför kvalité. Viktigt att du kör upp pulsen på koorinationslopppen, så du för en behaglig ingång på långintervallerna. Hitta ett flackt parti, eller med endast lätta flacka backar. Spring på klockan 4,5 min eller en uppmätt 1km sträcka.  Vila 90 sekunder mellan varje intervall. Fokusera på att hittaflyt, och bra frånskjut i steget. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra. Varva ner lugnt och stretcha ut löpmusklar. | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 22** [ av 26 - 5 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**22**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 65km på 5 pass. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 28 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 29 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) |  | 2x25m | | [Backlöpning, kort backe](javascript:ordlistaspec4();) | 15 min | ca 2,5km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 15-16 min | 2,5km | | Vi inleder en "kort" backperiod på 3 veckor med kortbacke som för dom flesta främjar löpformen. Fundera ut någon "lite brantare backe" (dock inte så brant att du inte utan problem kan springa med bra steg uppför). Jämfört med tidigare, ska du fokusera på att trycka i från lite mer, och jobba relativt hårt uppför. (snudda lite mjlöksyra men inte få den..)  Nu ska du dock inte spring uppför mer än i 25-30 sekunder. Stanna och vila på "toppen" några sekunder, och jogga lugnt ner, där du tar några sekunders ståvila igen innan du startar om. Kör totalt i 15 minuter. (är du sliten/stel sen tidigare träning, kortar du ner till bara 10 minuter) Innan backstarten kör du vanligt uppvärmning innehållande din löpskolning (gärna i den brantare backen) 2 omgångar med 2x25m SKIP (höga knälyft) 2x25m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x20m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Vara ner lugnt efter backpasset, och stretcha både vader och baksida lår grundligt!! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 30 april 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec6();) | 48 min | 8km | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 1 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Medelhård distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 55-57 min | 10km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec8();) |  | 3x80m | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec9();) | 10-15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec10();) | 5-10 min |  | | Lite snabbare än lugnt när du blivit varm. Stanna och kör 3 lätt koordinationer mot slutet av passet. (Så kör ca 8km fortare; och 1km lugnt i början och efter koordinationerna) Styrka enligt tidigare veckor; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 2 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 3 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec12();) | 48 min | 8km | | Volym, men ett lugnt pass. Kombinationen distans idag och riktigt långt imorgon ger dig bra uthållig styrka för dina ben! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 4 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, lugn fart](javascript:ordlistaspec13();) | 186-193 min | 31km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5 min lätt! |  | | Ett ganska kraftigt hopp upp i total mängd på långpasset. Från 27km till dagens 31km. Känns det för långt, kortar du ner. Annars är det som oftast lugn långpassfart som gäller, och jag tror du "byggt" upp dig så mycket att du fixar längden. Ladda lite extra på lördagen och ha med dricka ut på passet. Passa på att gå kort i samband med vätskan. Stretcha lätt efter passet, och fyll på med energi/vätska direkt så minskar du infektionsrisk etc som ju tyvärr är större när kroppen tagit ut sig. | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 23** [ av 26 - 4 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**23**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| Totalt 51 km |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 5 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 6 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) |  | 2x30m | | [Backlöpning, kort backe](javascript:ordlistaspec4();) | 15 min | drygt 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 13 min | 2km | | Kort backpass i en "lite brantare backe" (dock inte så brant att du inte utan problem kan springa med bra steg uppför). Jämfört med längre backpassen, ska du fokusera på att trycka i från lite mer, och jobba relativt hårt uppför. (snudda lite mjölksyra men inte få den..)  Nu ska du dock inte spring uppför mer än i 25-30 sekunder. Stanna och vila på "toppen" några sekunder, och jogga lugnt ner, där du tar några sekunders ståvila igen innan du startar om. Kör totalt i 15 minuter. (är du sliten/stel sen tidigare träning, kortar du ner till bara 10 minuter, eller bara distanslöpning i kuperad terräng) Innan backstarten kör du vanligt uppvärmning innehållande din löpskolning som vi ökar upp lite (gärna i den brantare backen) 2 omgångar med 2x30m SKIP (höga knälyft) 2x30m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x25m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Vara ner lugnt efter backpasset, och stretcha både vader och baksida lår grundligt!! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 7 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 8 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec7();) | 12 min | 2km | | [Tempolöpning](javascript:ordlistaspec8();) | 42-44 min | 8km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec9();) | 13 min | 2km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec10();) | 5 min |  | | Ett ganska tufft pass idag, med relativt många km. Värm upp med en distansinledning, stanna sen ett kort stopp med stretching och sen startar du lugnt upp en tempolöpning över 8km totalt. Inled alltså i lugn fart och skruva sedan succesivt upp farten till strax snabbare än din marathonfart som du sen ska hålla i minst 4km. (Ökningen i fart från start upp till 4km, och sen jämn fart). Varva ner lugnt och stretcha ut löpmusklerna. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 9 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 10 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec12();) | 30 min | 5km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec13();) | 15 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5-10 min |  | | "Frivilligt" löppass idag, som beror på hur du känner dig.  Vill du och känner du för full laddning mot långpasset imorgon tar du helt bort passet, eller kör igenom styrkan lite lätt. Känns allt ok, kör du lite lätt jogg följt av någon typ av styrka. Vanliga förslaget sista gången innan vi "trappar ner även här"; Sit ups rak mage, 2x20st Sit ups sned mage, 2x15st höger, 2x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 2x15st Armhävningar, 3x15st (ok på knä) Stillastående "snabb armpendeling 2x30 sek (som du springer med armarna, fast "max". Avslappnade axlar) Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 2x10st vänster ben Stillastående lätta spänsthopp (upphopp). 1x10st (ej för djupt) Utfallsteg, 2x10 steg. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 11 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass, medelfart](javascript:ordlistaspec15();) | 152-160min | 27km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec16();) | 5 min |  | | Klart "kortare" än förra veckan, men i gengäld möjlighet att springa lite fortare än lugn långpassfart. Om allt känns ok när du kommitigång, ligger du på lite fortare än lugnt. Om du inte redan testat marans dryck, kan du gärna göra det idag, så du ser att det funkar med magen. I testväg kan det även vara bra att testa ev uppladdningsdryck om du tänker dig det inför Stockholm, även där för att se att det stämmer med magen. "Lätt stretch efteråt" och som alltid, torra kläder, energi/vätska! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 24** [ av 26 - 3 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**24**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 41 km på veckans 3 löppass, |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 12 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 13 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Löpskolning/Löpstyrka](javascript:ordlistaspec3();) |  | 2x30m | | [Backlöpning, kort backe](javascript:ordlistaspec4();) | 15 min | drygt 2km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 13 min | 2km | | Sista kortbacken; som tidigare i en "lite brantare backe" (dock inte så brant att du inte utan problem kan springa med bra steg uppför). Jämfört med längre backpassen, ska du fokusera på att trycka i från lite mer, och jobba relativt hårt uppför. (snudda lite mjölksyra men inte få den..)  Nu ska du dock inte spring uppför mer än i 25-30 sekunder. Stanna och vila på "toppen" några sekunder, och jogga lugnt ner, där du tar några sekunders ståvila igen innan du startar om. Kör totalt i 15 minuter. (Har du inte kört backe tidigare lägger du in distanslöpning i kuperad terräng) Löpskolningen i motlutet innan backpasstarten;  2 omgångar med 2x30m SKIP (höga knälyft) 2x30m MÅNGSTEG (löpande hopp) 2x25m TÅGÅNG (gå högt på tå och sparka upp bakåtskicken i ändan). Vara ner lugnt efter backpasset, och stretcha både vader och baksida lår grundligt!! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 14 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 15 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec7();) | 12 min | 2km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec8();) |  | 3x80m | | [Lång intervall](javascript:ordlistaspec9();) | 5x4,5 min | 5x1km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec10();) | 12-13 min | 2km | | 1km intervaller som du känner igen. Värm upp som vanligt inför kvalité, med jogg, stretch och bra koordinationer.  Hitta ett flackt parti, eller med endast lätta flacka backar. Spring på klockan 4,5 min eller en uppmätt 1km sträcka.  Målbild är att hålla mellan 4.30-4.45min/km på intervallerna. Vila 90 sekunder mellan varje intervall. Fokusera på att hitta flyt, och bra frånskjut i steget. Spring fort, men inte så fort att du drar på dig mjölksyra. Varva ner lugnt och stretcha ut löpmusklar. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 16 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec11();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 17 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec12();) | 5-10 min |  | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec13();) | 10 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec14();) | 5-10 min |  | | Egentligen "inget pass", men för att fortsatt hålla igång hela kroppen, kan du köra en miniuppvärmning (gärna alternativt) och sen köra igenom kroppen i en lite minskad styrka; Sit ups rak mage, 1x20st Sit ups sned mage, 1x15st höger, 1x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 1x15st Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 1x10st höger ben Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 1x10st vänster ben Utfallsteg, 2x8 steg. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 18 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Långpass med fartökning](javascript:ordlistaspec15();) | 146-152 min | 25km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec16();) | 5 min |  | | Sista långpasset innan maran kör vi med en fartökning för er som känner att löpningen under passet och i veckan i övrigt känns bra. Känner du inte mentalt och fysiskt för att öka, rullar du igenom hela passet lugnt. Annars lägger du in en farthöjning till lite fortare än din marathonfart, kanske ner mot 5.30 per km eller bara på "känsla att det känns fortare". Öka upp efter ungfär 100 min och kör fortare i 15 upp till högst 25 minuter beroende på din känsla. Som vanligt dricka med på passet. | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 25** [ av 26 - 2 veckor kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**25**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [26](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| 24km underhållande kilometer med lite överfart till maran. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 19 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 20 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Kort intervall](javascript:ordlistaspec4();) | 10x80sek | 10x300m | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 13 min | 2km | | Vi har inte kört så mycket kortintervaller i 4 timmars programmet (fokus mer på andra pass), men lägger in ett pass idag för bra med överfart till maran. Värm upp bra med jogg och koordinationer Kortintervall som du ska köra mer "teknikskt" än att pressa, det är INTE läge nu för att du springer för fort och blir skadad. Fokusera på att springa dina intervaller i jämn fart, starta hellre för lugnt än att du kör på för hårt på första. Försök springa med ett bra steg, och avslappnad i överkroppen. Vila 60 sekunder mellan varje upprepning (intervall). Antingen kör du på "klocka", 80 sek eller så har du en uppmätt 300 sträcka där målbilden är att du ska hålla runt 80 sek (+- några sekunder). Varva ner och stretcha. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 21 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec6();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 22 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec7();) | 36 min | 6km | | [Styrketräning](javascript:ordlistaspec8();) | 10 min |  | | [Stretching](javascript:ordlistaspec9();) | 5 min |  | | Lugn lätt distans för genomblödning av löpmuskulaturen, och sen bara en kör light variant av styrkan; Sit ups rak mage, 1x20st Sit ups sned mage, 1x15st höger, 1x15 vänster. Kör växelvis Ryggresning, 1x15st Tåhävningar, gärna på "trappavsats" 1x10st höger ben resp vänster. Utfallsteg, 2x6 steg. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 23 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec10();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 24 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec11();) | 12 min | 2km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec12();) |  | 3x80m | | [Tempolöpning](javascript:ordlistaspec13();) | 34-35 min | 6km | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec14();) | 13 min | 2km | | Värm upp med en kort distansinledning, stanna sen ett kort stopp med stretch och 2 lätta koordinationer. Därefter kör du antingen snabbdistans över 6km (jämn bra fart; till 30-32min på 6k) eller en tempolöpning där du inleder i lugn fart och sen succesivt skruvar upp farten till strax snabbare än din marathonfart. Ta den variant som känns bäst för psyket och kroppen! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 25 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec15();) |  |  | | Alt lätt jogg om du känner att du/kroppen vill u! | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |
| |  |  | | --- | --- | | **Träningsvecka 26** [ av 26 - 1 vecka kvar ] | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_left.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&prev=yes) | [AKTUELL VECKA](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) | [http://www.marathon.se/images/traningsprogram/pil_red_right.gif](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1&next=yes) | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| [1](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=27&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [2](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=28&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [3](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=29&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [4](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=30&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [5](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=31&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [6](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=32&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [7](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=33&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [8](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=34&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [9](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=35&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [10](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=36&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [11](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=37&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [12](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=38&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [13](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=39&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [14](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=40&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [15](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=41&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [16](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=42&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [17](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=43&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [18](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=44&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [19](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=45&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [20](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=46&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [21](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=47&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [22](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=48&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [23](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=49&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [24](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=50&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [25](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=51&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) [**26**](http://www.marathon.se/traningsprogram/vecka.cfm?Wee_ID=52&Pro_ID=2&Rac_ID=124&Ph_ID=1) |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| Lätt löpning och lite överfart(tisdagen) för att hålla benen igång. |
| http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif |
| |  | | --- | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **MÅNDAG 26 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec1();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TISDAG 27 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Uppvärmning](javascript:ordlistaspec2();) | 18 min | 3km | | [Koordinationslopp](javascript:ordlistaspec3();) |  | 3x80m | | [Kort intervall](javascript:ordlistaspec4();) | 3x54sek | 3x200 | | [Nedvarvning](javascript:ordlistaspec5();) | 13 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 55 sekunder. Vila 1 minut mellan varje fartbit, och viktigt att det "bara" är flytfart där du bara höjer pulsen något. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ONSDAG 28 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec6();) | 48 min | 8 km | | [Stretching](javascript:ordlistaspec7();) |  |  | | Gärna innan frukost, och därefter börjar du  din kolhydratladdning! (se veckokommentar) | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **TORSDAG 29 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec8();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **FREDAG 30 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec9();) |  |  | | [Lätt distanslöpning](javascript:ordlistaspec10();) | 20 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 fkus mentalt till imorgon, men den känslan släpper absolut efter start imorgon | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **LÖRDAG 31 maj 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Tävling](javascript:ordlistaspec11();) | 3.59 | 42195 meter | | Värm upp kort några minuter innan start, stretcha, och fukusera 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. 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. | | | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **SÖNDAG 1 juni 2008** | | | | Aktivitet | Tid | Distans | | [Vila](javascript:ordlistaspec12();) |  |  | | | http://www.marathon.se/images/trans1x1.gif | |