

## Träningsprogram Luleå Stadsmara 21 km

### Träningsprogram för 21 km. Nivå: Klara Luleå Stadsmara på 1.40-1.50 h (4.45-5.15 min/km)

3-4 pass/v. Se löphastigheten som riktmärken – hitta din nivå! Har du inte löptränat på ett tag kan du med fördel ta 2-3 uppstartsveckor med lätt distanslöpning 30 min 3 ggr/v. Du kan självklart ändra träningsdagar som passar dig. Rek även att du styrketränar 2 ggr/v

MÅNDAG		
Aktivitet	Tid	Distans/hastighet
<a href="#">Distanslöpning</a> Joggingpass där andningen ska ligga runt "något ansträngande". Alltid jämn o fin fart! Öka din löptid alltefter din kondition förbättras – därefter öka ditt grundtempo. Efteråt kör du <a href="#">styrkeprogram</a> . Stretcha!	45-60 min	Ca 10 km 11-12 km/h* (5.00-5.30 min/km)

TISDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
vila		

ONSDAG		
Aktivitet	Tid	Distans/hastighet
<a href="#">Uppvärmning</a>	5-10 min	
<a href="#">Intervall</a>	20-40 min	4-8 x 800m (12.5-14 km/h) 4.15-4.45 min/km
<a href="#">Styrkeprogram + Nedvarvning</a>		
Uppvärmning 5-10 min. Därefter kör du intervall 4-8 x 800 m. Aktiv vila (gå/lunk) 200 m (1-2 min) mellan upprepningarna. Löp fort men dra inte på dig mjölksyra! Börja med 4 intervaller där du försöker ökar en intervall varannan vecka – upp till 8 st. Håll samma tempo i första som sista intervallen. Efteråt kör du <a href="#">styrkeprogram</a> . Nedvarvn cykel 10 min		

TORSDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

FREDAG		
Aktivitet	Tid	Distans/Hastighet
<a href="#">Långpass, lugn fart</a>	70-115 min	Upp till 21 km. 10-12 km/h (5.00-6.00 min/km)
Tänk på att springa i lugn fart (Första veckorna tom gångavsnitt om det behövs). Öka distansen/tiden ju bättre tränad du blir – upp till 115 min! Drick före, ev under och efter passet. Stretcha!		

LÖRDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Vila		

SÖNDAG		
Aktivitet	Tid	Distans/Hastighet
<a href="#">Medelhård distanslöpning (Tempolöpning)</a>	30-45 min	Ca 8 km 11.5-13.0 km/h (4.35-5.15 min/km)
Något snabbare fart men kortare sträcka än måndagspasset. Dock behaglig fart! Variera gärna med att ibland köra "tempolöpning" dvs gradvis öka farten tills du är uppe i tävlingsfart. Varva ned och stretcha efteråt. Tränar du endast 3 pass/v kan du hoppa över detta pass!		

\* = Vid träning på löpband. Ställ in löpbandet på 1-2 % lutning.