

SKRÄDDARSYDD TRÄNING INFÖR NEW YORK MARATHON

Häng med och träna med Anders Szalkai och Marathon.se inför New York City Marathon 2021. Träningsexperten Anders Szalkais uppskattade maratonprogram finns nu i en skräddarsydd version. Under 20 veckor får du ett dag-för-dag upplägg. **Träningen startar måndagen 21 juni.**

Som resenär med Springtime får du här nedan en värdekod som gäller som betalning för valfritt program för New York City Marathon.

Använd värdebeviset vid beställning av betalprogram på <http://trana.marathon.se/new-york-marathon-2021>
Värdebeviset är personligt och gäller för ett program.

Träningsprogrammet i korthet:

- Detaljerad beskrivning av träningen dag för dag.
- Dagens träning via mail.
- 30 olika instruktionsvideor för olika träningsmoment.
- Enkel dagbok att logga träningen.
- Anpassade för dator, surfplatta och smartphone.



Så kommer du igång:

- Välj vilket tidsmål du vill sikta på. Du kan välja mellan nio olika nivåer. Varje program har en detaljerad beskrivning som hjälper dig att välja rätt.

Välj din målsättning								
Programmen är komponerade utifrån en träningsfilosofi som bygger på en varierad träning.								
3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30	5.00	6.00
Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram	Grundprogram
99 pass	89 pass	80 pass	78 pass	73 pass	68 pass	68 pass	68 pass	65 pass
1579 km	1358 km	1001 km	922 km	852 km	808 km	748 km	658 km	572 km
4:17 km/hv	4:18 km/hv	3:19/3:31 km/hv	3:17 km/hv	3:17 km/hv	3:17 km/hv	2:47 km/hv	2:37 km/hv	2:34 km/hv
68 km/ve	62 km/ve	51 km/ve	46 km/ve	43 km/ve	40 km/ve	37 km/ve	33 km/ve	28 km/ve
Mer info	Mer info	Mer info	Mer info	Mer info	Mer info	Mer info	Mer info	Mer info
Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr	Köp 340 kr



Här är din värdekod som du använder för att få tillgång till programmen:

2021-NYCM-SPRINGTIME

Så här gör du steg för steg:

För att få tillgång Förstklassig träningservice köper du ett program och betalar med värdekoden nedan.

Om du inte har konto på trana.marathon.se:

1. Gå till sidan: <http://trana.marathon.se/new-york-marathon-2021>
2. Välj det träningsprogram som du vill använda – klicka på KÖP 340 KR!
3. Du kommer till "Din beställning, klicka på länken "Har du presentkort eller kupongkod?"
4. I fältet för värdebevis fyller du i: 2021-NYCM-SPRINGTIME
5. Klicka sedan på Lös in kod (och ordersumman räknas om).
6. Fyll i namn och e-postadress för att skapa ett användarkonto.
7. Klicka på "Gå till betalning" så får du tillgång till ditt träningsprogram med ditt nya marathon-konto.
8. Klar. Du har nu tillgång till tjänsten och är inloggad.
9. Om du redan har ett konto på trana.marathon.se:
10. Börja med att logga in, följ sedan stegen enligt ovan.

Runner's World's chefredaktör **Anders Szalkai** har gjort träningsprogrammen för New York Marathon. Anders Szalkai har akademisk examen och är utbildad idrottslärare. Största meriten i den egna löparkarriären är seger i Stockholm Marathon 2001. Anders har även del tagit i OS, VM och EM. Tusentals löpare har genom åren följt Anders Szalkais träningsprogram som finns på Marathon.se. Med utgångspunkt från synpunkter som Anders fått från olika löpare utvecklar han kontinuerligt programmen på alla nivåer.

TA HJÄLP AV LATHUNDEN FÖR ATT VÄLJA TRÄNINGSMÅL

TCS New York City Marathon är inte bara världens största maratonlopp utan även det mest attraktiva och mytomspunna. Upplevelsen att springa loppet är enorm, och ännu bättre blir den om man förbereder sig för loppet med målinriktad maratonträning.

En hjälp att få till målinriktad träning kan vara att ha viss guidning i löpträningen genom ett träningsprogram.

Runner's World's träningsexpert Anders Szalkai, som har sprungit loppet tio gånger, har tagit fram programmet som finns på nio nivåer.

Träningsnivåerna utgår från sluttiden på maratonloppet. Programmet startar den 21 juni och sträcker sig sedan 20 veckor till första söndagen i november. Att följa ett program kan inspirera till rolig, varierad och optimerad löpträning oavsett nivå och tidsambition.

Träningen ska ge dig förutsättningar att ta dig på bästa sätt, enligt dina förutsättningar, från starten på Staten Island till målet i Central Park.

Programmets huvudmoment oavsett nivå är regelbundna långpass som byggs upp efterhand som träningsprogrammet fortskrider. Långpassen kombineras med en mix av varierade kvalitativa träningsmoment och underhållande och uppbyggande lugn distanslöpning.

Programmen kan följas fullt ut, eller modifieras till löparens egen vardag.

I träningsprogrammen ingår ett komplett upplägg, med inspirerande träningsstexter för varje träningsdag och träningsvecka. Träningsmomenten som ingår

i programmen finns även i instruktionsvideor, som både ger en förklaring till passen och en inspiration till genomförandet.

Hitta din bästa form via ett program som passar in på just din nivå.

Mål: 3.00 i New York Marathon

Programmet utgår från att du ska klara av att hålla en snittfart på ca 4.15 min/km över hela maratonsträckan. För att det ska vara realistiskt bör du ha en bra träningsgrund när programmet startar och din kapacitet över en mils snabb löpning bör ligga på 41 minuter eller snabbare. Du bör direkt klara köra ett lugnt långpass på 25 km. Det är bra om din naturligt lugna löpning ligger inom spannet 4.30-4.45 min/km, för det är dessa farter vi utgår från på de lugna distanspassen och långpassen. Träningsprogrammets bas ligger på fem löpträningspass i veckan och jag har valt att ha måndagen och oftast fredagen som vilodag. Långpasset ligger oftast på söndagen. Men du kan givetvis själv ändra om i programmet så

att träningsdagarna passar din vardag, och ha med dig att du mycket väl kan nå tidsmålet i NYCM om du tränar 3-4 av programmets pass under hela träningsperioden på 20 veckor.

Mål: 3.15 i New York Marathon

För att klara det behöver du hålla ett snitt-tempo på maran på ca 4.37 min/km. Det är utifrån denna fart som programmets träningsfarter utgår. Programmet förutsätter att du tränat löpning redan innan programstart och att du direkt kan springa 20 km i din lugna fart. För det är på den långpassnivån programmet startar direkt. Långpasset och distanslöpningens farter ligger på runt 4.50-5.10 min/km och det är bra om din naturliga löpning ligger runt dessa farter. Om tidsmålet ska vara realistiskt bör du också redan vid programstart fixa en mils löpning på 45 minuter eller snabbare. Programmets träning pulserar mellan 4 och upp till 6 pass per vecka, men detta anpassar du till dig. Kan du hänga med på tre av veckans pass under hela 20 veckorsperioden, ja då kan du nå målet på färre pass än angivet.

Mål: 3.30 i New York Marathon

För att klara det behöver du hålla en snittfart på strax under 5 min/km över loppets alla 42 km. Det innebär att du bör fixa en snabb mils löpning redan vid programstart på 48 minuter eller snabbare. Programmets lugna distanslöpning går 5.10-5.20 min/km och det är bra om din naturligt lugna distansfart ligger runt dessa tider, och eftersom vi direkt startar upplångpasset på 15 km, är det bra om du klarar runt dessa längder direkt. Fixar du inte det får du modifiera uppstarten något och jobba dig ikapp distanslängderna efterhand. I programmet kör vi 4-5 löpträningspass i veckan och träningen bygger på en mix av kvalitativa träningsmoment tillsammans med volymbyggande distans. Har du inte tiden för så många pass, kan du ta med dig att du kan följa programmets struktur och ta ut de tre viktigaste passen i veckan och ändå nå ditt tidsmål.

Mål: 3.45 i New York Marathon

Det är bra om du har en konditionsgrund sedan tidigare, och du bör ha tränat löpning något pass i veckan. Du bör klara milen på runt 50 minuter för att 3.45 timmarsmålet ska vara realistiskt men om du gör under 51-52 minuter vid programstart om du inte tränat så mycket löpning tidigare kan du haka på programmet och låta det utveckla dig. Dock förutsätter programmet att du relativt omgående klarar springa 14 km i din lugna fart, för det är på den långpassnivån vi startar. Grundfarten på lugn distanslöpning och lugna långpass ligger på 5.30-5.50 min/km, det är bra om din naturliga löpfart på en

runda ligger ungefär inom detta spann. Veckodosen ligger på mellan 3 och 5 pass i veckan och snittet runt 46 km per vecka. Du behöver inte hänga på alla pass, speciellt om du har annan egen träning, utan kan du följa grundstommen på 3 pass i veckan.

Mål: 4.00 i New York Marathon

För att klara tidsmålet 4 timmar behöver du ha en snittfart på ca 5.40 min/km på loppet. Din kapacitet på 10 km snabb löpning bör redan vid programstart ligga på 53-54 minuter eller snabbare. Du bör ha tränat lite löpning redan innan och det är bra om du fixar runt 12 km i din lugna distansfart direkt. Gör du inte det kan du givetvis följa upplägget ändå, men modifiera så att du startar på lite lägre nivå gällande volym. Programmets lugna distansfart som du håller på dina vanliga rundor och på långpasset räknar på 5.50-6.00 min/km och det är bra om din naturliga fart inte ligger alltför långt från dessa riktfarter. Programmet räknar med att du har tid för 3 pass löpning i veckan, och vissa veckor kan det bli 4 pass om du hinner. Det blir varierad träning som förhoppningsvis ger både träningsmotivation och utvecklar dig som löpare.

Mål: 4.15 i New York Marathon

Det är bra om du sedan tidigare är van att träna minst 2 pass i veckan och har en viss grundkondition. Kondisen kan komma från annan träning men programmet startar med löpning direkt så det är bra om du vid programstart klarar 10 km i din lugna fart. Programmets grundfart ligger på distanslöpning och långpass i spannet 6.00-6.25 min/km. Det är bra men inte nödvändigt om din naturligt lugna löpfart ligger i eller i närhet av detta farts spann. Om 4.15 tidsmålet ska vara realistiskt bör du klara en snabb mils löpning på 58 minuter eller snabbare. Under programmets gång kommer vi jobba ner din kapacitet till ännu snabbare tider! Hänger du med programmet blir det 3-4 pass i veckan, men du kan modifiera än den som ingår i programmet och klara målet 4.15 målet genom att följa programmet två baspass som ligger på företrädesvis på torsdag och söndag kompletterat med din "egen träning".

Mål: 4.30 i New York Marathon

För att klara loppet på 4.30 behöver du ha en snittfart på 6.24 min/km eller 64 minuter på varje mil i loppet. Det är bra om 10 km i din snabbaste fart ligger på 62 minuter eller snabbare redan när vi sätter igång träningen. Programmets grundfart är 6.30-6.40 minuter per kilometer på distanslöpning och långpass. Det viktigaste i träningen är dock inte farterna utan det är viktigare att följa den successiva stegringen av

träningstid/mängd per vecka och framför allt på nyckelträningsspasset för maran: långpasset. Första långpasset på 10 km kommer vår andra träningsvecka, så det är bra om du har sprungit 8 lugna kilometer själv innan programstart. Basen ligger på 3 löpträningspass i veckan. Du kan vissa veckor ta bort något pass så länge du håller kontinuitet med löpning minst 2 pass i veckan.

Mål: 5.00 i New York Marathon

I det här programmet har vi som mål att klara maran på runt 5 timmar. Målet ska vi nå genom regelbunden och varierad löpträning. För att springa ner mot 5 timmar behöver du hålla en snittfart på runt 7 min/km eller 70 minuter på varje mil. Det är från dessa tider programmets riktfarter utgår på de olika träningsmomenten. Något snabbare på kortare löprundor och på de roliga kvalitativa träningsmomenten, lite lugnare på dom längsta långpassen. Farterna kan du anpassa efter vad som känns bra för dig. Viktigare är att följa träningsupplägget i stort. Det innebär 3 löpträningspass i veckan. Har du någon annan träning i veckan med inslag av kondition och styrka kan du ersätta tisdagspassen med ditt "egna pass". Programmet startar med uppbyggande träning, efterhand ökar dosen och nya moment i träningen tillkommer. Vi utgår från att du relativt snabbt klarar 5-6 km sammanhängande i din lugna fart även om vi har en lite mjukstart med gång insprängt i passen i början.

Mål: klara loppet i New York Marathon

Programmet har som mål att bygga upp dig långsiktigt utan snabbare farter och att du ska klara New York Marathon på runt 6 timmar. För att göra detta behöver du hålla en snittfart av 8.30 minuter per km, och det är det vi tar fasta på i programmet. Din löpträningsfart här i programmet blir dock högre än snittfarten eftersom vi räknar med att du behöver blanda upp löpningen med gång under loppet. - Så programmet bygger på en grundfart på 7.30 min/km på löpningen. Du kanske naturligt springer något fortare i din lugna grundfart eller något långsammare och då anpassar du upplägget till din naturliga grundfart. I uppstarten blandar programmet löpning med rask gång, så att din kropp skonsamt kan vänja sig vid löpningens belastning. Efterhand minskar andelen gång, och det blir mer och mer löpning, men på långpassen kör vi under hela träningsperioden med regelbundna gånginslag, eftersom vi även kommer göra det på loppet. Ett program som ska hjälpa dig klara fantastiska NYCM med målet att kunna njuta och ta in alla intryck under loppet.

LYCKA TILL!