

10 UKERS TRENINGSPROGRAM

DEN AKTIVE LØPEREN

UKE 1

DAG 1	Rolig jogg 30 min. Sone: 1
DAG 2	Jogg 40 min. Sone: 2
DAG 3	Terskelintervaller/kortintervaller: 10-15min oppvarming, 20 x 45/15, 10min nedjogg. Sone: 3-4
DAG 4	Rolig langtur 60 min. Sone: 1. Gjerne på mykt underlag for å «spare» beina.

UKE 2

DAG 1	Terskelintervaller/pyramideintervaller: 10-15min oppvarming, 1-2-3-4-3-2-1 min m/lett jogg i pausen (halvparten av intervalltiden), 10min nedjogg. Sone: 3-4
DAG 2	Rolig jogg 40 min. Sone 1.
DAG 3	Rolig jogg 20min, deretter 5min «lavterskel» (pulsen skal være noen pulsslag under terskelpuls), deretter 5min vanlig rolig jogg, deretter 5min «lavterskel», deretter 5min vanlig rolig jogg, deretter 5min «lavterskel», deretter 5-10min nedjogg). Sone: 1-3
DAG 4	Rolig langtur 60 min. Sone 1. Gjerne på mykt underlag

UKE 3

DAG 1	Rolig jogg 45min. Sone 1. + 20min basisstyrke.
DAG 2	Terskelintervaller/kortintervaller: 10-15min oppvarming, 15 x 80sek m/40sek pause, 10min nedjogg. Sone: 1-4.
DAG 3	Rolig jogg 40-50min. Sone: 1
DAG 4	Rolig langtur 70 min.

UKE 4

DAG 1	Bakkeintervaller: 15 min oppvarming, 10 x 200m m/jogg ned i pausen, 10min nedjogg. Sone: 1-5
DAG 2	Rolig jogg 40 min. Sone: 1. Pass på at denne turen ikke går over i pulssone 2 eller mer. Du hadde en hard økt i går!
DAG 3	Rolig jogg 50 min. Sone: 1. + 4 stigningsløp (begynn rolig og øk farten opp mot 80% av maksfart i et strekke på ca 100 m).
DAG 4	Rolig langtur 70 min. Sone: 1. Gjerne på mykt underlag.

UKE 5

DAG 1	Terskelintervaller/langintervaller: 10-15 min oppvarming, 8 x 3min m/1min pause, 10min nedjogg. Sone: 1-4.
DAG 2	Rolig jogg på mykt underlag 45-60 min. Sone 1-2
DAG 3	Rolig jogg 40min. Sone: 1. + 4 stigningsløp (begynn rolig og øk farten opp mot 80% av maksfart i et strekke på ca 100 m)
DAG 4	Lette pyramideintervaller: 10-15 min oppvarming, 1-2-3-2-1min m/lett jogg i pausen (halvparten av intervalltiden), 10min nedjogg. Sone 1-4
DAG 5	Rolig langtur 80 min. Gjerne på mykt underlag. Sone 1-2

UKE 6

DAG 1	Rolig jogg 50 min (sone 1) m/innlagt 5 min i terskeltempo (sone 3). Dette for å få en liten «boost» til morgendagens økt!
DAG 2	5 km test: 10-15min oppvarming, 5km så fort du klarer (pass på at du begynner litt under terskel og heller øker tempoet etterhvert. Det er viktig at du ikke starter for fort og får «syre» etter noen minutter). Dette er en test for å se hvordan treningen har fungert og som du kan ta hver sjettede uke. Det kan være lurt over en lenger periode.
DAG 3	Rolig jogg 40-45 min. Viktig at denne turen er i sone 1. Du hadde en hard økt i går!
DAG 4	Rolig jogg 50 min. Sone: 1 + 4 stigningsløp på 150 m m/ lett jogg tilbake.
DAG 5	Rolig langtur på mykt underlag 90 min. Sone: 1

UKE 7

DAG 1	Terskelintervaller/kortintervaller: 4 x 4 min m/1min rolig jogg/gå i pausen, 10-15 min nedjogg. Sone: 3-4
DAG 2	Rolig jogg 60min. Sone: 1
DAG 3	Rolig jogg 30min. Sone: 1 + 4 stigningsløp på 100m.
DAG 4	Bakkeintervaller: 10 min oppvarming, 12 x 200m m/jogg ned i pausen, 10min nedjogg. Sone: 1-5
DAG 5	Rolig langtur på mykt underlag 80-90 min. Sone: 1

UKE 8

DAG 1	Rolig jogg 40min. + 4 stigningsløp.
DAG 2	Terskelintervaller/kortintervaller: 10-15 min oppvarming, 5 x 90sek (sone 3-4), 5 x 45sek (sone 3-4), 5 x 30/30sek (sone 4-5). 10 min nedjogg.
DAG 3	Rolig jogg 45 min. Sone:1
DAG 4	Rolig langtur på mykt underlag 80-90 min. Sone:1

UKE 9

DAG 1	Dag 1: Terskelintervaller: 10-15 min oppvarming, 4 x 5min m/1min pause, 10 min nedjogg. Sone: 3-4
DAG 2	Rolig jogg 60 min Sone: 1.
DAG 3	Rolig 15 min, deretter 10 min moderat tempo (5-6 slag under terskelpuls), 5min vanlig rolig jogg, 10min moderat tempo slik som ista, 10 min nedjogg.
DAG 4	Rolig langtur 90-100 min på mykt underlag

UKE 10

DAG 1	Dag 1: Terskelintervaller/kortintervaller: 10-15 min oppvarming, 12 x 2 min m/45sek pause, 10 min nedjogg. Sone: 1-4 + 5 x 20stk tå hev.
DAG 2	Rolig jogg 60 min. Sone: 1
DAG 3	Rolig jogg 40min + 5min løping på terskelpuls. Nå skal du virkelig være klar til i morgen! Da blir det en hard økt!
DAG 4	Bakkeintervaller: 15 min oppvarming, 15 x 200m m/jogg tilbake i pausen, 10min nedjogg. Sone 1-5
Dag 5	Rolig langtur på mykt underlag 90-100 min. Sone: 1. Pass på å ta denne litt for rolig enn litt for fort! Du har hatt en hard uke!

SPØRSMÅL TIL PROGRAMMET?

Send meg gjerne en epost:
sondre@framsport.no

