

Treningsprogram

Klare å løpe 5 km på 8 uker · 3 økter per uke · Nybegynner

Tempo	Alle rolige turer skal være behagelige — du skal klare å snakke i fulle setninger på nesten alle økter.
Hvile	Hvil minst én dag mellom øktene. Kroppen trenger hvile for å bli sterkere.
Mål	Start alltid litt roligere enn du tror de første minuttene. Selv om det ikke står i programmet, så bruke ca 5 minutter på å gå fort eller jogge helt rolig (oppvarming) før du gjør det som står i programmet.
NB	Å løpe 5km er et flott og naturlig mål å ha når man begynner å løpe. Planen viser hva som skal til, men...føler du at det blir for rask progressjon og at du ikke klarer å følge planen - ikke være redd for å justere litt ned, f.eks ta samme øktene en uke eller to til. Kontakt meg så hjelper jeg deg videre

Ukeoversikt

Uke 1 Kom i gang	Økt 1 — Intervall 1 min løping, 2 min gange × 8. Ca. 25 min.	Økt 2 — Rolig 1 min løping, 2 min gange × 8. Fokus på komfort.	Økt 3 — Langtur 1,5 min løping, 1,5 min gange × 8. ~25 min.
Uke 2 Bygg rytme	Økt 1 — Intervall 2 min løping, 2 min gange × 7. ~28 min.	Økt 2 — Rolig 2 min løping, 2 min gange × 6. Ta det rolig.	Økt 3 — Langtur 2 min løping, 1 min gange × 8. ~24 min.
Uke 3 Lengre bolker	Økt 1 — Intervall 3 min løping, 2 min gange × 6. ~30 min.	Økt 2 — Rolig 3 min løping, 1,5 min gange × 6. Avslappet.	Økt 3 — Langtur 3 min løping, 1 min gange × 7. ~28 min.
Uke 4 Lengre bolker	Økt 1 — Intervall 5 min løping, 2 min gange × 4. ~28 min.	Økt 2 — Rolig 5 min løping, 1 min gange × 4. God puls.	Økt 3 — Langtur 5 min løping, 1 min gange × 5. ~30 min.
Uke 5 Mot sammenhengende løping	Økt 1 — Intervall 6 min løping, 2 min gange × 3. ~ 24 min.	Økt 2 — Rolig 8 min løping, 1 min gange × 3. Hold igjen.	Økt 3 — Langtur 8 min løping, 2 min gange × 3. ~30 min.
Uke 6 Sammenhengende løping	Økt 1 — Fartsøkt 10 min sammenhengende. Snakkbart tempo. 2min gange. Så 10 min sammenhengende, men i litt større tempo	Økt 2 — Rolig 25 min lett hvor man tar gangpauser ved behov. En skal ikke bli helt andpusten før man tar gangpause	Økt 3 — Langtur Løp 2km helt rolig. Gå til du har helt rolig pust. Ta et bilde :) Løp helt rolig 2 km tilbake
Uke 7	Økt 1 — Fartsøkt 10 min sammenhengende. Snakkbart tempo. 2min gange. Så 10 min sammenhengende, men i litt større tempo. Samme økt som sist uke - føles det likt?	Økt 2 — Rolig Lett jogg 20 min. Uten å bli helt andpusten - hvor langt kommer du? Spar kreftene. Klare du å gå bare 1 gang ?	Økt 3 — Nå løper du straks 5km Løp 2,5 km i rolig tempo. Gå 500m tilbake. Løpe 2km
Uke 8 Løpe 5km	Økt 1 — Lett Rolig jogg 20 min. Ingen press.	Økt 2 — Aktivering 15-20 min lett jogg 2 dager før "løpet."	Økt 3 — "LØPSDAG!" 5 km! Start rolig - husk at målet er å fullføre en 5km sammenhengende, ikke en tid

Kalender — 8 uker.
Eksempel på planlegging.

La det alltid være minst en dag mellom hver løpetur.
Bytt f.eks turen fredag med lørdag hvis det passer bedre
På hviledag, kan man gjerne gå tur eller gjøre andre lettere aktiviteter

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Uke 1	Intervall	Hvil	Rolig	Hvil	Langtur	Hvil	Hvil
Uke 2	Intervall	Hvil	Rolig	Hvil	Langtur	Hvil	Hvil
Uke 3	Intervall	Hvil	Rolig	Hvil	Langtur	Hvil	Hvil
Uke 4	Intervall	Hvil	Rolig	Hvil	Langtur	Hvil	Hvil
Uke 5	Intervall	Hvil	Rolig	Hvil	Langtur	Hvil	Hvil
Uke 6	Fartsøkt	Hvil	Rolig	Hvil	Langtur	Hvil	Hvil
Uke 7	Fartsøkt	Hvil	Rolig	Hvil	Test 5 km	Hvil	Hvil
Uke 8	Lett	Hvil	Aktivering	Hvil	Hvil	5 km løpsdag	Hvil

Lykke til med målet ditt - Du klarer å gjennomføre 5 km!