

Under finner dere forslag til treningsplan. En plan er aldri 100 % rett for alle, derfor er det fint om dere bruker den som en veiledning. Bytt om på dager der det måtte passe dere. Type intervaller flatt/bakke må dere tilpasse selv. Anbefaler alle å komme i gang med virtuell testløp, dette blir spennende og det er motiverende å måle personlig fremgang.

Programforslag for de som trener 3-4 g/uka

Langkjøringsuke, fokus er å få volum på det rolige!

Ukas Viruelle løp: legges inn der det måtte passe. Fin måte å komme i gang med løp/konk!

Dato	Dag	Hva	Tid	Hva	Tid	Totalt tid
	Mandag		00:00	Intervall Moderat, oppv+ 3-4X 8 min/p 2 min +rolig nedjogg	01:30	01:30
	Tirsdag		00:00		00:00	00:00
	Onsdag		00:00	Oppv+styrke	01:15	01:15
	Torsdag		00:00	Rolig løp, legg inn 5-6 x50 m stigningsløp	01:30	01:30
	Fredag		00:00	Hvile	00:00	00:00
	Lørdag	Langtur, veldig rolig!	02:00		00:00	02:00
	Søndag	Hvile	00:00		00:00	00:00
	Totalt					06:15

Intensiv uke, denne uken: Her trenes det litt tøffere! Fint om dere trener styrke hjemme 2 g/uka

Ukas Viruelle løp: legges inn der det måtte passe. Fin måte å komme i gang med løp/konk!

Dato	Dag	Hva	Tid	Hva	Tid	Totalt tid
	Mandag		00:00	Intervall hardt, bakke intervall, 6X 3 min/p 3 min	01:30	01:30
	Tirsdag		00:00		00:00	00:00
	Onsdag		00:00	Oppv/styrke	01:15	01:15
	Torsdag		00:00	Rolig løp, legg inn 4 x 1 min fartsøkning	01:00	01:00
	Fredag		00:00	Hvile	00:00	00:00
	Lørdag	Langtur, legg inn 8-10 stigningsdrag a 50 m	02:00		00:00	02:00
	Søndag		00:00		00:00	00:00
	Totalt					05:45

Programforslag for de som trener 5-6 g/uka

Langkjøringsuke, fokus er å få volum på det rolige!

Ukas Viruelle løp: legges inn der det måtte passe. Fin måte å komme i gang med løp/konk!

Dato	Dag	Hva	Tid	Hva	Tid	Totalt tid
	Mandag		00:00	Intervall Moderat, 4-5 x 8 min/p 2 min+ rolig nedjogg	01:30	01:30
	Tirsdag		00:00		00:00	00:00
	Onsdag		00:00	Oppv/styrke	01:15	01:15
	Torsdag		00:00	Rolig løp	01:30	01:30
	Fredag		00:00	Hvile	00:00	00:00
	Lørdag	Langtur, veldig rolig, legg inn noen stigningsdrag	02:00		00:00	02:00
	Søndag	Alternativ trening, rolig	01:30		00:00	01:30
	Totalt					07:45

Intensiv uke, denne uken: Her trenes det litt tøffere! Fint om dere trener styrke hjemme 2 g/uka

Ukas Viruelle løp: legges inn der det måtte passe. Fin måte å komme i gang med løp/konk!

Dato	Dag	Hva	Tid	Hva	Tid	Totalt tid
	Mandag		00:00	Intervall hardt, bakke intervall, 6X 3 min/p 3 min	01:30	01:30
	Tirsdag		00:00	Restitusjonstrening	00:45	00:45
	Onsdag		00:00	Styrke k24	01:15	01:15
	Torsdag		00:00	Rolig løp, legg inn 4 x 1 min fartsøkning	01:00	01:00
	Fredag		00:00	Hvile	00:00	00:00
	Lørdag	Langtur, legg inn 8-10 stigningsdrag a 50 m	02:00		00:00	02:00
	Søndag	Alternativ trening, rolig	01:30		00:00	01:30
	Totalt					08:00

Programforslag for de som trener 7 g i uka eller mer

Langkjøringsuke, fokus er å få volum på det rolige!

Ukas Viruelle løp: legges inn der det måtte passe. Fin måte å komme i gang med løp/konk!

Dato	Dag	Hva	Tid	Hva	Tid	Totalt tid
	Mandag		00:00	Intervall Moderat, 5-6 x 8 min/2 min pause+ nedjogg	01:30	01:30
	Tirsdag		00:00	Restitusjonstrening	01:15	01:15
	Onsdag	Oppv/4x6 min moderat/I3	01:20	Oppv/styrke	01:15	02:35
	Torsdag		00:00	Rolig løp	01:30	01:30
	Fredag		00:00	Hvile	00:00	00:00
	Lørdag	Langtur, veldig rolig, legg inn noen stigningsdrag	02:00		00:00	02:00
	Søndag	Alternativ trening, rolig.	01:30		00:00	01:30
	Totalt					10:20

Intensiv uke, denne uken: Her trenes det litt tøffere! Fint om dere trener styrke hjemme 2 g/uka

Ukas Viruelle løp: legges inn der det måtte passe. Fin måte å komme i gang med løp/konk!

Dato	Dag	Hva	Tid	Hva	Tid	Totalt tid
	Mandag		00:00	Intervall hardt, bakkeintervall 6x3 min/p 3 min	01:30	01:30
	Tirsdag		00:00	Restitusjon	01:00	01:00
	Onsdag		00:00	Oppv/styrke	01:15	01:15
	Torsdag		00:00	Rolig løp	01:00	01:00
	Fredag		00:00	Oppv/styrke	01:20	01:20
	Lørdag	Langtur, legg inn 8-10 stigningsdrag a 50 m	02:00		00:00	02:00
	Søndag	Alternativ trening	01:00	Hvile	00:00	01:00
	Totalt					09:05