

# Løp deg i superform på 10 uker

Våren er i anmarsj, isen har smeltet og det er på tide å starte med løping ute igjen. Her er treningsprogrammet som får deg i form på 10 uker.

## KOM I FORM

Tekst: **Caroline Lauritzen**  
cla@dagbladet.no

Enten du har tilbragt vinteren på tredemølla på treningsstudio, eller i godstolen hjemme, er det nå tid for å starte med løping ute. Christine Thune, produksjef gruppetrening ved Friskhuset, har satt opp løpeprogram både for deg som vil klare å løpe en mil på rundt en time, og for deg som vil komme deg opp av sofaen før bikinisesongen.

– Når man løper ute får man mye mer variasjon enn når man løper inne på tredemølle. Løping er god trening uansett, men ute kan man nyte våren samtidig, og får opplevelser for flere sanser underveis. Det gir mer variasjon og utbytte av treningen, sier Thune.

Treningsprogrammene tar utgangspunkt i at du skal trene tre ganger i uken i 10 uker, men dersom du heller vil trene to ganger i uken, kan du bruke det som et 15 ukes program. Det kan være lurt dersom du er overvektig, helt utrent eller har problemer med skader.

### Godt for hjertet

Hjertet er en muskel som må trenes, og en av de beste måtene å trene det på er med løping.

– Dersom man løper regelmessig øker man pumpekapasiteten til hjertet. Ved å trene med høy intensitet reduserer man også risikoen for hjerte- og karsykdommer, overvekt og høyt blodtrykk, sier Harald E. Mølmen, forsker ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved NTNU.

Mølmen mener løping er en mer effektiv treningsform enn for eksempel sykling, ettersom man ved løping har større treningseffekt, og

ser resultater langt raskere. Det hjelper på motivasjonen, og i tillegg er løping mindre tidkrevende og man trenger mindre utstyr.

### Treningseffekt

Effekten du får av trening er avhengig av tre forhold: frekvens (hvor ofte du trener), varighet (hvor lenge du trener) og intensitet (hvor hardt du trener). Uansett hvilket nivå du er på, kan du variere og kombinere alle disse tre faktorene for å påvirke formen.

– For nybegynnere er det lurt å vise måtehold til alle tre, ellers kan gode intensjoner fort ende i en belastningsskade, sier Thune.

Og belastningsskadene kan fort komme når man starter med utetreningen. De fleste løper bare på asfalt i begynnelsen av sesongen, ettersom skogsløyper ofte er isete en stund til.

– Det beste er å løpe på mykere

underlag enn asfalt. En grusvei eller løpebane med ordentlig underlag er mye bedre for beina. På asfalt blir det ensformig støt på beina, og da er det lett å få skader i både akillessene, knærne og føttene, sier Kari Bø, professor og fysioterapeut ved Norges idrettshøgskole.

### Unngå skader

For å unngå skader bør du begynne løpingen gradvis dersom du ikke har løpt på en stund.

– Mange tror man er i like god form nå som man var sist man løp mye, selv om det kan være flere år siden man sist løp regelmessig. Det er viktig at man starter rolig, og trapper gradvis opp. I tillegg må man variere underlag og intensitet for å unngå skader, sier Bø.



## FAKTA

### Fem gode løperåd:

**1** Start pent og unngå «too much – too soon», som gir risiko for skader. Selv om kondisjonen er god etter spinning inne/ ski ute, gir løping en helt annen belastning som krever tilvenning.

**2** Kombiner vektbelastet aktivitet – gå, løp, hopp, med vektavlastet – som sykling og svømming.

**3** Gode sko med riktig støtdemping er viktig. Er de gamle godt brukt i et år, eller lite brukt i to? Da er de for lenge utgått og bør byttes!

**4** Motivasjon, dagsform, vær og løpelyst vil variere. Lag en plan, og følg den. Og skaff deg gjerne løpefølge, det forplikter. Det tar tid å lage en vane.

**5** Legg inn trening som en avtale, gjerne med alarm på smarttelefonen. Det viktigste er ikke hva du gjør, men at du gjør noe.

Kilde: Christine Thune, leder for treningsavdelingen ved Hjelpe24 Nimi.



## Løpeprogram for nybegynnere

Dette programmet er for deg som ikke har løpt noe særlig tidligere.

### Uke 1 og 2:

**Dag 1:** Gå rolig i 10 min. Gå så raskt, 20 min i noe kupert løype. Husk skikkelig fraspark, lange skritt og god sving på armene. Du skal bli svett og andpusten, men praten skal gå lett.

**Dag 2:** Gå 15 min i gradvis økende tempo. Jog 2 min og gå 2 min x 5.

**Dag 3:** Som dag 2. Pluss gange i moderat motbakke: Gå raskt opp 3 min, gå ned, x 3.

### Uke 3 og 4:

**Dag 1:** Gå 15 min. i økende tempo. Jog 3 min og gå raskt 2 min x 5.

**Dag 2:** Gå 40-45 min i godt tempo i en kupert løype. Gå ekstra på i motbakkene.

**Dag 3:** Jog 2 min og gå 1 min x 5. Jog så 1 min opp en slak bakke, gå ned x 5.

### Uke 5 og 6:

**Dag 1:** Jog 3 min og gå raskt 2 min x 6.

**Dag 2:** 20 min. gå-jogg i variert, kupert løype. Jog 1 min opp en slak bakke, gå/jogg ned på ca. 1 min. x 6.

**Dag 3:** Jog 4 min, gå 1-2 min x 5. Tre korte spurter/stigningsløp før nedjoggingen.

### Uke 7 og 8:

**Dag 1:** «Pyramide»: Jog 4 min, 5 min, 6 min, 5 min, 4 min. Gå rolig 1 min. i mellom.

**Dag 2:** 25-30 minutter. Gå-jogg i variert, kupert løype. Terrenget gir naturlig intervalltrening.

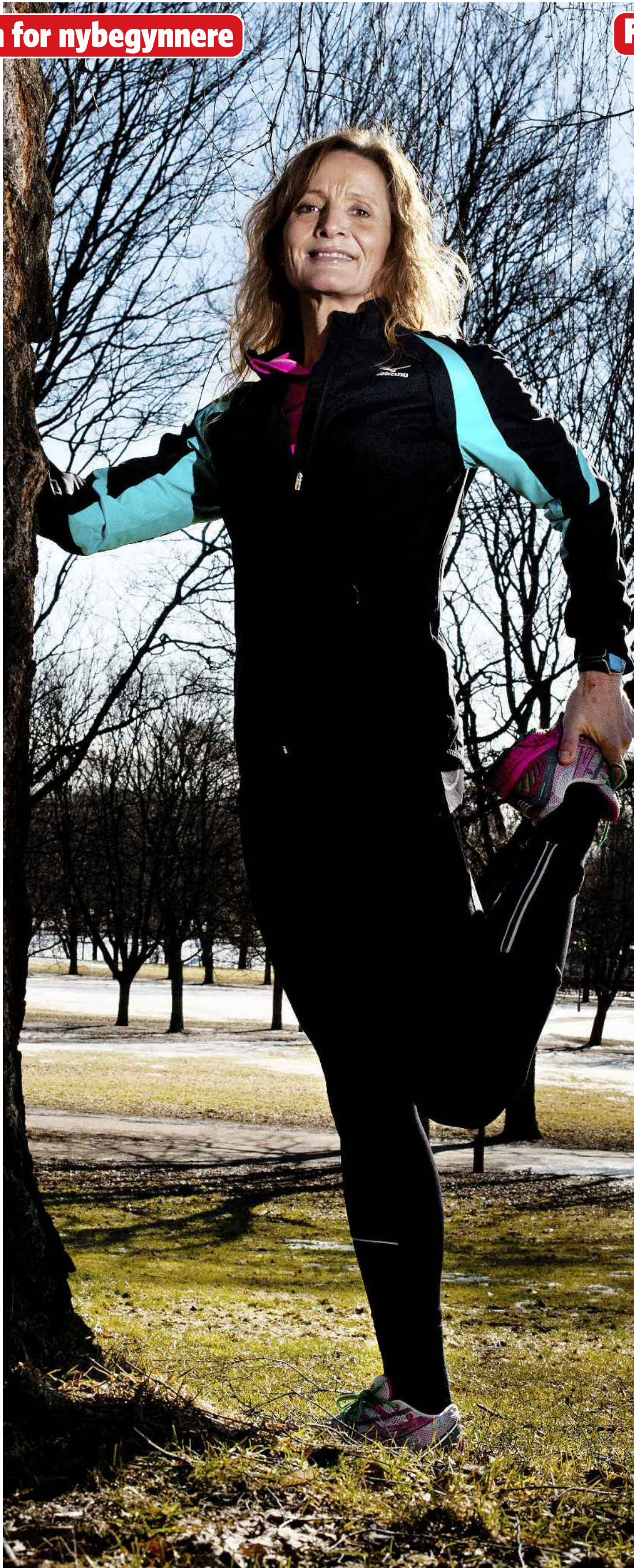
**Dag 3:** Jog 7-8 min. og gå 2 min., x 4-5. Tre korte spurter/stigningsløp før nedjoggingen.

### Uke 9 og 10:

**Dag 1:** Jog 4 min bra tempo, gå-jogg 3 min., x 4-5. Avslutt med 6 x 30 sek slakt bakkeløp i fint driv. Gå/jogg ned på ca. 1 min.

**Dag 2:** Jog 10 min, gå 2 min. Tre repetisjoner. Løp 3 stigningsløp over 30-40 m.

**Dag 3:** Er du klar for den gode halvtimen? Test formen nå: Rolig langkjøring 30 -35 min.



**TØYER UT:** Christine Thune passer på å tøye ut musklene etter løpeturen.

Foto: Melisa Fajkovic

## For deg som trener

Dette programmet er for deg som allerede kan løpe 5 km på ca. 30 minutter. Oppvarming før intervaller: 10 min rolig jogg. 5 min med variasjon av høye kneløft, bakspark, ekstra lange løpesteg, og ekstra korte/raske løpesteg. Avslutt med 3 stigningsløp over 20-40 meter, gradvis økning opp mot maks tempo.

### Uke 1 og 2:

**Dag 1:** Langkjøring 40 - 45 min i noe kupert løype. Ganske lett/snakketempo.

**Dag 2:** Lett jogg 20 min. Bakkeløp i moderat motbakke, 1 min x 10 reps. Rolig jogg ned mellom på ca. 1 min. Anstrengende, men uten melkesyre.

Avslutt 10 min rolig jogg. **Dag 3:** 4 x 4 min intervall i slak motbakke. 3 rolig jogg imellom. Anstrengende, men uten melkesyre. Alle drag med samme kvalitet. Skal koste, men ikke mer enn at du ville orket et drag til eller to til.

### Uke 3 og 4:

**Dag 1:** Langkjøring 45 -50 min i noe kupert løype. Ganske lett/snakketempo.

**Dag 2:** Naturlig intervall 40 min i kupert løype. Drag i motbakke og på flater i 1-2 min, slik at samlet til i anstrengende, men ikke utmattende sone blir minst 12 minutter.

**Dag 3:** 4 x 4 min intervall, som i uke 1 og 2. Men velg litt brattere motbakke, eller sjekk om du løper litt lenger i hvert intervall.

### Uke 5 og 6:

**Dag 1:** Lett jogg 20 min. 1-2 min x 10 bakkedrag. Anstrengende, uten melkesyre.

**Dag 2:** Intervalloppvarming før distansetrening 5-7 km i favorittløypa. Ny løyperekord?

**Dag 3:** Langkjøring 50 -55 min i noe kupert løype. Fortsett rolig, men litt mer tempo enn uke 1-4.

### Uke 7 og 8:

**Dag 1:** «Pyramide» i bakke: Jog 4, min, 5, 6, 5, 4 min. Gå rolig 1 min. mellom hvert drag.

**Dag 2:** Langkjøring 55-60 min i noe kupert løype. Har du GPS eller en oppmålt distanse? Sjekk hvordan du ligger an i forhold til mila. 6 min per km gir 60 min på mila.

**Dag 3:** 5 x 4 min intervall. (Som 4 x 4 min, men pluss en intervall.)

### Uke 9 og 10:

**Dag 1:** Langkjøring eller naturlig intervall med variert intensitet ca. 60 min i noe kupert løype.

**Dag 2:** Intervall-velg selv mellom 5 x 4 min eller pyramide.

**Dag 3:** Kortere intervaller på flata 2-3 min x 6-10 reps. Mer tempo / høyere stegfrekvens!

Uke 11: Ta et nytt testløp på 5-7 kilometer.

Uke 12: Prøv å sette ny rekord på 10 kilometer! Lykke til.