

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. Jogge 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. Jogge 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: Jogge 2 min og gå 1 min x 5. Jogge så 1 min opp en slak bakke, gå ned x 5.

Uke 5 og 6:

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

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

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

Uke 7 og 8:

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

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

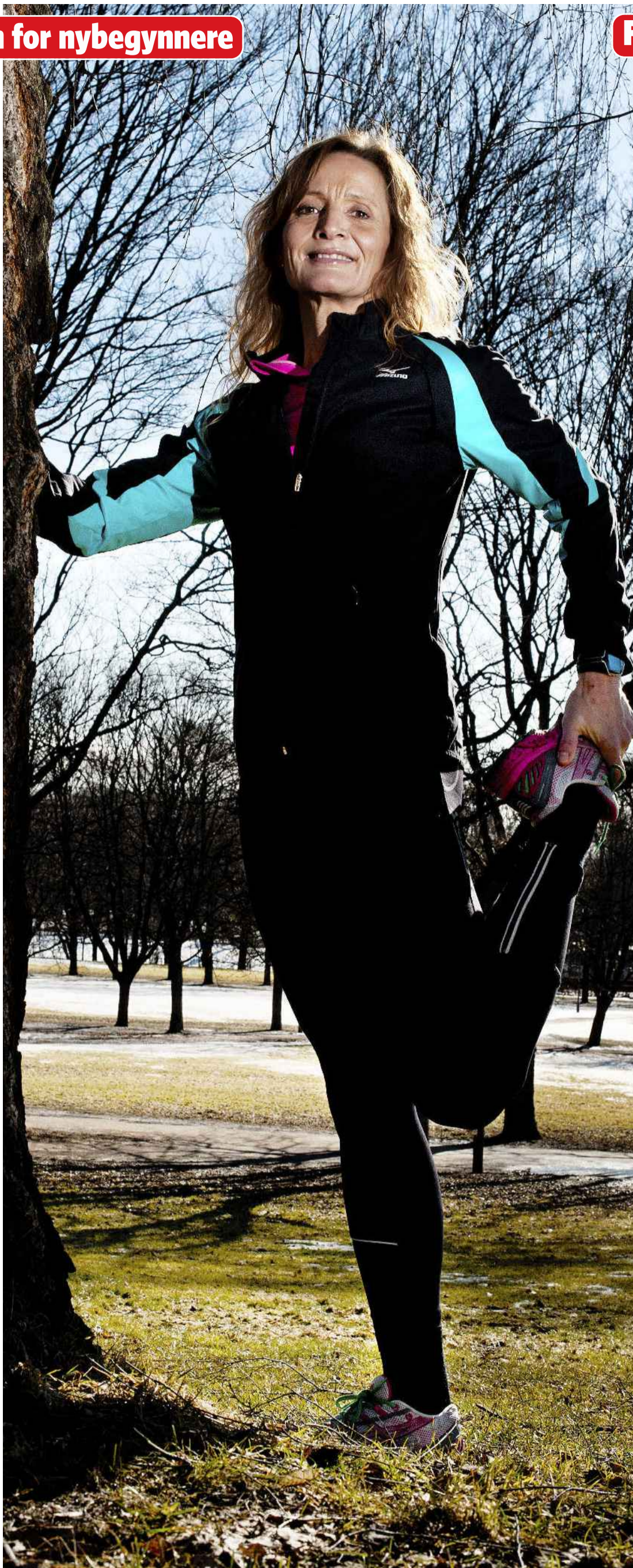
Dag 3: Jogge 7-8 min. og gå 2 min., x 4-5. Tre korte spurter/stigningsløp før nedjoggingen.

Uke 9 og 10:

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

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

Avslutt 10 min rolig jogge. **Dag 3:** 4 x 4 min intervall i slak motbakke. 3 rolig jogge 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 jogge 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: Jogge 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.