



# 12 ukers treningsprogram mot 10 km for e som har trent litt før

**Mål:** Løpe 5 km, 10 km

**Trening:** Tre ganger i uken.

## Hvordan vet jeg at jeg trener med rett intensitet?

I treningsprogrammet bruker jeg noen forkortelser. Her er forklaring på de begrepene og forkortelsene som brukes.

**Stigningsløp (SL)** = et drag over 50-100m hvor farten er økende fra start til slutt. IKKE TOPPFART!!

**A1** = rolig tempo hvor det er enkelt å snakke. Greier du ikke å snakke går det for fort!! (**Aerob trening**).

**Aerob kvalitetstrening/intervalltrening:** ( hvor hardt? Du skal ikke bli «sur» det vil si akkumulere melkesyre. Løpe under terskelpuls. Bedre å trene litt for rolig enn å slite seg ut og teste formen på hver intervalltrening. Dersom du gjør det blir ikke dette gøy og det er også lettere å bli skadet)

**Vi i Team Kristiansen (<http://www.ingridkristiansen.com/kontakt/>) utfører slike tester.**

1. 5 min – 4 min – 3 min – 2 min – 1 min (pausene skal jogges og de er ½ dragets lengde i tid)
2. (1 min – 2 min – 3 min) x 2 (pausene mellom intervallene jogg ½ dragets lengde. Pausene mellom seriene 5 min jogg)
3. (30 sek – 45 sek – 30 sek – 60 sek) x 5 (Pausene ½ dragets lengde)
4. (45 sek/(pause 15 sek)) x 10 + jogg 5 min og gjør det hele en gang til
5. Bakke drag: 1 min (pause jogg ned) x 10. Bakken skal være slak, slik at du kan løpe med stil, uten å bli "sur"
6. (30 sek/pause 30 sek jogg) i 10 min + 5 min jogg + (15 sek/(pause 15 sek))x 6
7. Bakke drag: 45 sek (pause jogg ned bakken) x 10. Bakken skal nå være brattere, men hold deg unna surhet nå også.
8. Oppstykket hurtig langtur 2 x 10 min (pause 5 min jogg)

## TRENINGSPROGRAMMET

### Uke 1

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min fartslek/intervalltrening (forslag 1)+ 10 min jogg ned</b>
Søndag	60 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

### Uke 2

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 4 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 2) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	70 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

### Uke 3



Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 5 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 3) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	60 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

#### Uke 4

Dag	Trening
Mandag	40 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 6 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 4) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	75 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

#### Uke 5

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 6 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 5) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	75 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

#### Uke 6

Dag	Trening
Mandag	40 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 7 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 6) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	75 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

#### Uke 7

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 5 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 7) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	90 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

#### Uke 8

Dag	Trening
Mandag	40 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 7 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 8) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	75 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

#### Uke 9

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 5 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 3) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	70 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale



### Uke 10

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 6 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 4) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	90 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

### Uke 11

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 5 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming + ca.20 - 30 min intervall trening (forslag 7) + 10 min jogg ned</b>
Søndag	65 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale

### Uke 12

Dag	Trening
Mandag	45 min rolig løping(A1) der det er lett å holde en samtale + 6 SL
Torsdag	<b>10 min rolig oppvarming +( 45 sek/pause15 sek jogg), denne gangen gjør du det bare en serie, slik at du har litt «futt» til løpet på søndag!! + 10 min jogg ned</b>
Søndag	<b>10 km, varm opp i 10 – 15 min rolig løp/gang. Nå er du klar til start. Og det blir GØY</b>