

BLI EN LØPER DU OGSÅ:

---

**KOM I FORM  
MED DESTA**

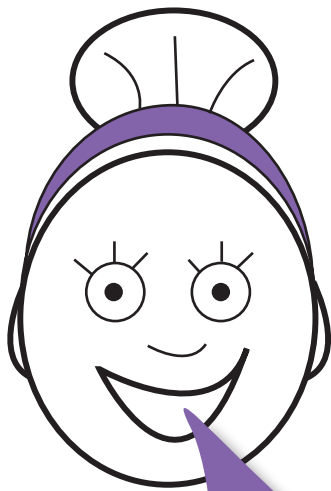
---



**GOD MORGEN NORGE**

# UKE 1

FRA MANDAG DEN:  
TIL SØNDAG DEN:



Da er vi i gang. Her følger opplegget som skal få deg i løpeform.

Vi starter "rolig" første uke med to treningsøkter. På denne måten blir ikke overgangen så altfor brå og det vil være overkommelig for de fleste.

Lykke til- nå er vi i gang!

# ØKT 1

## LØPE SAMMENHENGENDE

### KONDISJON

Første økt i uke 1 skal du løpe tilsammen 20 minutter. Du kan dele opp løpingen i deler om du har behov for å gå innimellom, men det er den samlede tiden du løper som teller i 20 minutteren.

Denne økta vil forberede deg på distansen 10 km, og vil gjøre muskler, sener og ledd vant til løping.

+

### STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Du bestemmer hvilke innenfor hver farge ut fra utstyr du har. Gjennomfør to runder av hver øvelse. 15 reptisjoner

# ØKT 2

## INTERVALLER

### KONDISJON

I denne økta skal du prøve intervalltrening. Det er en utrolig effektiv form for kondisjonstrening som trener opp hjertet og kondisen på kort tid. (Altså motoren din)

Finn en motbakke du bruker 3 minutter på å komme opp. Er du på et treningsstudio, stiller du tredemølla på motbakke med ca. 6 % stigning. Ut fra formnivået kan du enten løpe, gå raskt eller gå og løpe om hverandre.

Gjennomfør 3 runder denne første uka. Før du begynner varm opp med lett jogging i 10 min.

Etter intervallene: trapp ned med 5 min rolig jogg.

+

### STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

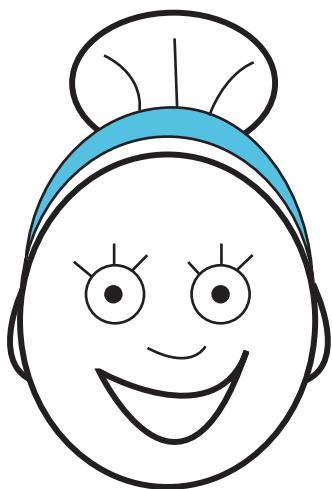
KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Du bestemmer hvilke innenfor hver farge ut fra utstyr du har. Gjennomfør to runder av hver øvelse. 15 repetisjoner

# UKE 2

FRA MANDAG DEN:  
TOM SØNDAG DEN:

Det er vanlig å kjenne seg stiv og støl i flere muskler i kroppen etter uke 1. Det er fordi musklene synes det er uvant å bli brukt på denne måten, men det er ikke farlig. Tvert imot er det et godt tegn – nå er musklene satt i gang. og du kan trøste deg med at det blir mindre vondt etter hvert som de blir tatt mer og mer i bruk. Uke 2 er ganske lik uke 1. I denne uka skal du også legge inn to treningsøkter. Prøv å fordele dem ut over uka, for eksempel mandag og torsdag, eller tirsdag og fredag.



# ØKT 1

## LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Første økt i uke 2 skal du løpe tilsammen 25 minutter.

Du kan dele opp løpingen i deler om du har behov for å gå innimellom, men det er den samlede tiden du løper som teller i 25 minuttene.

Klarer du å løpe lengre sammenhengende enn forrige uke?

+

STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Du bestemmer hvilke innenfor hver farge ut fra utstyr du har. Gjennomfør to runder av hver øvelse. 15 repetisjoner



# ØKT 2

## INTERVALLER

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 3 minutter på å komme opp. Er du på et treningsstudio, stiller du tredemølla på motbakke med ca. 6 % stigning. Ut fra formnivået kan du enten løpe, gå raskt eller gå og løpe om hverandre.

Gjennomfør mellom 4 eller 5 runder denne uka. (Formnivået ditt avgjør hvor mange runder du tar.)

Før du begynner varm opp med lett jogging i 10 min. Etter intervallene: trapp ned med 5 min rolig jogg.

KONDISJON

+

STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Du bestemmer hvilke innenfor hver farge ut fra utstyr du har. Gjennomfør to runder av hver øvelse. 15 repetisjoner

# UKE 3

FRA MANDAG DEN:

TOM SØNDAG DEN:

Vi er i gang med uke 3, og allerede nå vil du ha merket framgang. Kroppen er fin sånn sett, det tar ofte ikke så lang tid før man kjenner at man får effekt av trening. Kroppen er skapt for bevegelse, og du kommer til å merke at du får mer overskudd og sover bedre. Det er nå det begynner å bli moro. Også denne uka skal vi legge inn to treningsøkter. Men for at du skal bli litt utfordret, legger vi inn noen flere øvelser i styrketreningen og holder på litt lenger i kondisjonstreningen. I tillegg er det på tide å presentere deg for bonusøkta. I stedet for å legge lista på tre økter i uka legger vi inn en såkalt bonusøkt. Ta denne økta hvis du har overskudd, tid og lyst. Dermed får økta noe positivt over seg – den blir ikke den økta du ikke rakk eller orket.



# ØKT 1

## LØPE SAMMENHENGENDE

### KONDISJON

Første økt i uke 3 skal du også løpe tilsammen 25 minutter. Du kan dele opp løpingen i deler om du har behov for å gå innimellom, men det er den samlede tiden du løper som teller i 25 minutteren.

Målet er færre pauser og mer og mer av løpingen sammenhengende.

+

### STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Denne uka skal du gjennomføre hele tre runder av hver øvelse. 15 repetisjoner

# ØKT 2

## INTERVALLER

### KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Vi øker lengden på motbakken. Finn en motbakke du bruker 4 minutter på å komme opp. Er du på et treningsstudio, stiller du tredemølla på motbakke med ca. 6 % stigning. Ut fra formnivået kan du enten løpe, gå raskt eller gå og løpe om hverandre.

Gjennomfør mellom 4 og 5 runder denne uka)

(Formnivået ditt avgjør hvor mange runder du tar.)

Før du begynner varm opp med lett jogging i 10 min. Etter intervallene: trapp ned med 5 min rolig jogg.

+

### STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Denne uka skal du gjennomføre hele tre runder av hver øvelse. 15 reptisjoner

# BONUSØKT

Denne uka introduserer vi begrepet "Bonusøkt", det vil si den positive økta du gjennomfører fordi du har lyst, ikke fordi du må. Den består av:

- 10 minutter løping/rask gange
- 2 styrkeøvelser (velg gule øvelser for kjerne)
- Så nye 10 minutter løping/rask gange
- 2 styrkeøvelser (velg gule øvelser for kjerne)
- Så nye 10 minutter med intervalltrening (1 minutt løping – 1 minutt gange – 1 minutt løping – 1 minutt gange osv.)



# UKE 4

FRA MANDAG DEN:  
TOM SØNDAG DEN:



Tre uker ligger bak deg. Kommer du deg gjennom denne uka, har du klart å være fysisk aktiv en hel måned. Det skal du være fornøyd med! Denne uka er ganske lik den forrige. Neste uke skal vi teste framgangen din, så sørg for å gi maks innsats i uke 4. Prøv deg på bonusøkta, og er du skikkelig ivrig, legger du inn enda en bonusøkt. Mer bonustrening gir mer effekt. Men pass på å ikke bli for ivrig. Du bør ha i hvert fall to treningsfrie dager i løpet av uka.



# ØKT 1

## LØPE SAMMENHENGENDE

### KONDISJON

Første økt i uke 4 skal du løpe tilsammen 30 minutter. Du kan dele opp løpingen i deler om du har behov for å gå innimellom, men det er den samlede tiden du løper som teller i 30 minutteren.

Forsøk å utfordre deg litt ekstra til å løpe mest mulig. Kanskje du klarer en hel halvtime med sammenhengende løping?

+

### STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

KJERNE

\* Velg en øvelse av hver farge (øvelsene finner du lengre bak). Denne uka skal du gjennomføre hele tre runder av hver øvelse. 15 reptisjoner

# ØKT 2

## INTERVALLER

### KONDISJON

Denne økta er som de forrige uke også intervalltrening.

Vi beholder lengden på motbakken. Finn en motbakke du bruker 4 minutter på å komme opp. Er du på et treningsstudio, stiller du tredemølla på motbakke med ca. 6 % stigning. Ut fra formnivået kan du enten løpe, gå raskt eller gå og løpe om hverandre. (Utfordre deg selv litt ekstra nå i uke 4.

Gjennomfør 4 og 5 runder denne uka)

(Formnivået ditt avgjør hvor mange runder du tar.)

Før du begynner varm opp med lett jogging i 10 min. Etter intervallene: trapp ned med 5 min rolig jogg.

+

### STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

KJERNE

# BONUSØKT

Også denne uka legger vi inne en “bonusøkt”, det vil si den positive økta du gjennomfører fordi du har lyst, ikke fordi du må. Den består av:

- 10 minutter løping/rask gange
- Deretter 2 styrkeøvelser (velg gule øvelser for kjerne)
- 10 minutter løping/rask gange
- Deretter 2 styrkeøvelser (velg gule øvelser for kjerne)
- Til slutt 10 minutter intervalltrening (1 minutt løping – 1 minutt gange – 1 minutt løping – 1 minutt gange osv.)

# STYRKE- ØVELSENE

Jeg har satt opp et forslag på øvelser innenfor hver farge du kan velge mellom. Plukk og miks ut fra hva du har av utstyr eller hva du har lyst til.

Variasjon mellom forskjellige øvelser gjennom de forskjellige ukene kan også gjøre ting mindre ensformig og mer motiverende. Men husk å ta skikkelig i når du trener styrke for å få maks effekt!

# BRYST

## BRYSTPRESS MED STRIKK

Fest en strikk rundt en søyle eller et dørhåndtak. Still deg med ryggen til og kjenn at du står stabilt. Stram mage og rygg. Press strikken fram til armene dine er strake, og så tilbake til albuen er på linje med skuldrene. Gjenta i kontrollert tempo.



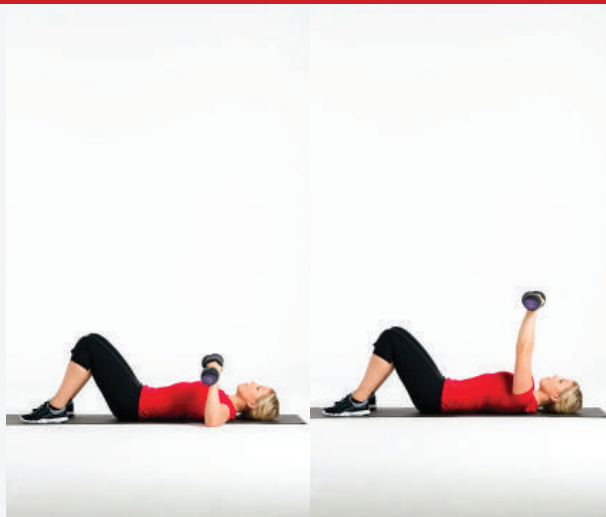
## PUSH-UPS

Plasser armene i gulvet med litt over en skulderbreddes avstand. Stram mage og rygg. Senk kroppen mot gulvet ved å bøye albuen. Press deg så opp igjen. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir lettere hvis man har knærne i gulvet. Men prøv å utfordre deg selv.



## BENKPRESS MED VEKTER

Plasser armene i gulvet med litt over en skulderbreddes avstand. Stram mage og rygg. Senk kroppen mot gulvet ved å bøye albuen. Press deg så opp igjen. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir lettere hvis man har knærne i gulvet. Men prøv å utfordre deg selv.



# BRYST

## BENKPRESS MED STANG

Ligg på ryggen på en benk og hold en stang. Ha begge føttene godt plantet i gulvet. Før du begynner, skal du spenne deg opp gjennom å trekke skulderbladene hardt sammen, presse brystet opp og stramme rumpa. Ha cirka 45 graders vinkel i skulderleddet. Senk stanga til den så vidt rører midten/nedre del av brystet ditt, og før den opp igjen. Skulderbladene skal ha kontakt med benken gjennom hele løftet.



## BRYST I KABELAPPARAT

Stå oppreist i et kabelapparat og grip håndtakene med kabelen festet i toppunktet. Før håndtakene inn mot midtlinjen din, før du rolig går tilbake. Du skal ha strake armer i denne øvelsen, foruten en liten knekk i albueleddet. Hold brystet oppe under hele øvelsen.



## BRYSTPRESS MED MANUALER

Ligg på ryggen på en skrå benk og hold en manual i hver hånd. Ha hele foten godt plassert i gulvet. Press skulderbladene hardt sammen, spenn rumpa og press brystet opp. Senk manualene til utsiden av kroppen og opp igjen.



# RYGG

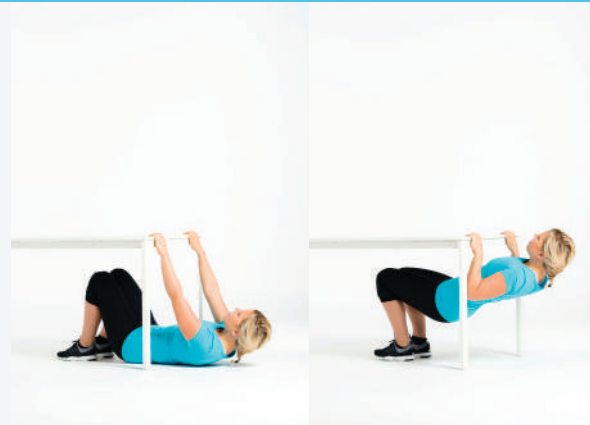
## ROING MED STRIKK

Fest en strikk rundt en søyle eller et dørhåndtak eller hånnda til en venn. Still deg foran og kjenn at du står stabilt. Stram mage og rygg. Trekk strikken mot deg med armene tett inntil kroppen. Før tilbake til utgangsposisjon. Gjenta i kontrollert tempo.



## BOMHEV

Legg deg under en benk eller et høyt bord. Du kan også bruke en bom, en stang eller ringer i treningsstudio. Bøy knærne og trekk deg opp med armene tett inntil kroppen. Senk deg rolig ned igjen. Gjenta i kontrollert tempo. Jo strakere beina er i utgangsposisjon, desto tyngre blir øvelsen.



## ROING MED VEKTER

Len deg fram med naturlig svai i ryggen og bøy i knærne. Bøy albue og trekk stanga mot navlen. Kjenn at skulderbladene presses mot hverandre når stanga ligger mot navlen din. Gjenta i kontrollert tempo.





# RYGG

## NEDTREKK

Sett deg i et nedtrekksapparat. Len deg litt bakpå. Ta tak i stanga med et grep litt bredere enn skulderbredden. Trekk ned stanga til brysthøyde og klem skuldrene sammen og bak i bunnposisjon.



## ROING MED MANUAL

Stå lent over en benk og støtt den innerste armen og kneet mot benken. Hold en manual hengende ned fra armen. Trekk så manualen opp ved å bøye i albueleddet. Dra skulderbladet bakover.



## SITTENDE ROING MED SMALT GREP

Sitt med litt bøy på knærne og naturlig svai i ryggen. Knekken i låret vil gjøre det lettere for deg å holde ryggen rett. Start bevegelsen ved å trekke skuldrene bakover. Fortsett bevegelsen ved å trekke håndtaket mot navelen ved å bøye i albuen.



# BEIN

## KNEBØY MED ETT BEIN

Still deg med ryggen til en stol eller benk. Stå på ett bein og senk kroppen uten å sette deg ned. Reis deg igjen uten å miste balansen. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir tyngre med vekter i hendene.



## STÅENDE UTFALL MED ETT BEIN

Plasser deg et godt steg foran en stol eller benk. Legg ett bein på stolen eller benken bak deg. Skyt brystet fram og senk deg rolig ned. Reis deg opp igjen. Pass på at knærne står på rett linje med tærne dine og ikke peker innover. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir tyngre med vekter i hendene.



## BAKSIDE LÅR MED BALL

Legg deg på ryggen med føttene oppå ballen. Løft opp rumpa og trekk ballen mot deg med hælene. Senk kroppen og skyv ballen fra deg igjen. Rumpa skal ikke være nedi bakken. Gjenta i kontrollert tempo. Er du sterk, tren med ett og ett bein.



# BEIN

## GAENDE UTFALL

Ta et godt steg fram med det ene beinet. Skyt brystet fram og senk deg rolig ned så langt du kommer. Reis deg opp igjen. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir tyngre med vekter i hendene eller ved at du går framover på denne måten.



## MARKLØFT MED STANG

Plasser stanga inntil skinnleggen. Spenn ryggen så du får en fin svai, og skyt brystet fram. Løft stanga uten å krumme ryggen, men ved å bruke beina. Gjenta i kontrollert tempo. Markløft er en av de beste øvelsene du kan ta for beina dine, og den er også god for ryggen.



## KNEBØY MED STANG

Plasser stanga på øvre del av ryggen. Tenk at du skal sette deg på en stol når du går ned. Gå så langt ned du klarer uten å miste kontroll over rygg og knær. Gjenta i kontrollert tempo.



# BEIN

## KASSESTEG

Ett og ett bein skal jobbe. Plasser et bein på en benk eller kasse. Jobb deg opp uten å miste balansen. Senk deg rolig ned igjen. Knedominerende øvelse.



## KETTLESVING

Stå med en skulderbreddes avstand mellom beina. Hent kula med rett rygg. Begynn å svinge på den ved å bruke hoftas kraft, du skal altså ikke gjøre en knebøy. I svingfasen holdes vekten av foten på hælen, og stram rumpa. Hold ryggen nøytral i svingen (ingen krumming). Bruk kraft så du får svingt kula opp i cirka skulderhøyde. Når du har kontroll, kan du prøve å gå enda høyere. Begynn med lavere vekt i starten for å få inn teknikken.



## HOFTEHEV PÅ BENK

Ligg med ryggen på benken og beina i 90 grader. Løft ett bein. Press hælen i bakken, og hev rumpa. Stram rumpe og rygg godt sammen i toppen. Senk deg rolig ned igjen.



# ARMER/SKULDRE

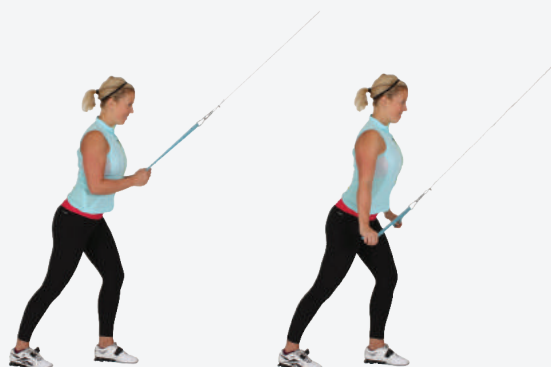
## ARMBØY MED MANUALER

Stå med en skulderbreddes avstand. Ta et godt grep rundt manualene og hold albueene nær kroppen. Denne posisjonen skal du holde hele øvelsen. Løft så annenhver gang manualen til armen er helt bøyd, og tilbake ig jen uten at du hjelper til med andre muskler.



## ARMPRESS MED TAU

Hold et tau i hver hånd. Trekk tauet ned mens du holder albueene nær kroppen. Bevegelsen skjer i albueleddet. Mot slutten kan du prøve å presse tauet litt ut til siden til full strekk på armen.



## SKULDERHEV MED MANUALER

Gjør øvelsen stående. Start med manualene slik at tomlene peker mot låret. Ha en liten bøy i albueleddet. Hold denne konstant mens du løfter vektene med strake armer til du er litt over høyden på skuldrene dine.



# KJERNEMUSKULATUR

## PLANKEN

Plasser albue i gulvet og rett ut kroppen slik at den danner en rett linje. Kjenn hvordan mage og rygg jobber. Hold stillingen til du ikke orker lenger. Øvelsen blir lettere hvis man har knærne i gulvet.



## SIDEPLANKEN

Legg deg på siden slik albuen danner en rett vinkel ned fra skulderen. Hev og senk hoften din mens du holder denne posisjonen. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir lettere hvis man har kneet i gulvet.



## SKLIMATTER INN OG UT

Plasser to grytekluter, matter eller raggsokker under beina dine og sett hendene i gulvet som om du skal ta pushups. Trekk beina inn under deg og tilbake uten å miste spennet i mage og rygg. Gjenta i jevnt raskt tempo.



# KJERNEMUSKULATUR

## MAGERULLE

Grip om hjulet og still deg på knærne. Rull ut mens du sikrer at du bevarer kontrollen på mage og rygg. Snu bevegelsen før du mister kontrollen og blir for svai. Dra deg tilbake uten å sette ut rumpa.



## MEDISINBALLKAST

Stå med siden mot en vegg. Kast en medisinball ved bruk av hele kroppen, fra hofte til arm. I kastet jobber du med å skape kraft fra kjernen. I mottaket jobber du med å stå imot rotasjonen.



## PLANKE PÅ BALL MED BEVEGELSE

Plasser albue på ballen og rett ut kroppen som du skulle trent vanlig planke. Knip rumpa sammen og press albue litt mot hverandre så du stabiliserer enda bedre. Gjør sirkelbevegelser med albue.



# KJERNEMUSKULATUR

## ANTIROTASJON

Fest en strikk rundt en søyle eller et dørhåndtak eller hånda til en venn. Still deg med siden til og kjenn at du står stabilt. Press strikken rett ut fra kroppen og tilbake uten å rotere kroppen. Du vil kjenne at hendene blir dratt mot siden, men hold dem rett fram og kjenn at magen og ryggen jobber. Gjenta i kontrollert tempo.



## BEINSENK

Legg deg på ryggen med armene langs siden. Løft og senk beina. Korsryggen skal være i gulvet hele tiden. Gjenta i kontrollert tempo. Øvelsen blir lettere hvis man senker ett og ett bein annenhver gang, og tyngre hvis man har en ball mellom beina.



## RYGGHEV

Legg deg på magen med armene over hodet. Løft opp hele brystkassa og strekk deg så lang du er. La beina være i bakken. Senk deg rolig ned igjen. Gjenta i kontrollert tempo.





# TØYING

## BRYST

Legg den ene albuen inntil en vegg og press kroppen vekk fra den siden du tøyer. Kjenn tøyen i brystet og ut mot skulderen. Varier vinkelen så du får tøyde hele muskelen.



## HOFTELEDDSBØYER

Knel på venstre fot og sett ditt høyre bein så langt foran deg som du klarer. Dytt hoftene dine frem, og hold setet rett og strekk opp armen. Kjenn tøyen i hofta/lyskeområdet.



## RUMPE

Plasser det ene beinet over det andre og press brystet opp. Kjenn en god strekk i rumpa.

