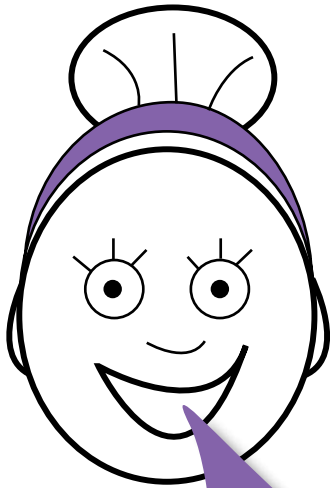


UKE 5

FRA MANDAG DEN:

TIL SØNDAG DEN:



Gratulerer! Du har nå gjennomført din første måned med programmet. Hvordan ligger du an i forhold til målet du satte deg? Jeg håper du synes det er gøy å merke at du blir sprekere. Denne uka skal vi teste formen din og se om du er på rett spor. Har du fulgt programmet de fire siste ukene, kommer du garantert til å merke framgang.

ØKT 1

TESTLØP: 5 KM

KONDISJON

Denne økta skal være en test der vi ser hvor fort du klarer å løpe 5 km.

Varm opp litt før du begynner. Om du ikke klarer å løpe hele 5 km sammengengene, går/løper du om hverandre. Ta i alt du kan!

Skriv ned tiden du bruker på dette.

+

STYRKE

KJERNE

KJERNE

* Velg to øvelser for kjernen

(Øvelsbank finner du i det programmet for de 4 første ukene.)

Disse styrkeøvelsene skal gjennomføres som TABATA.

Det vil si 20 sekunder jobb/ 10 sekunder pauser *6.

NB: Om du vil kan du kjøre gjennom denne styrketreningen på en egen dag eller på et annet tidspunkt.

Anbefalte øvelser for Desta (de vi gjennomførte på opptak)

- Mountain climber
- Diagonalen/sideplanke

ØKT 2

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

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 5 runder denne uka.

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

TØYING

Etter intervalløkta skal du prioritere og tøye litt på:

- hofteladdsbøyer
- setemuskulatur
- brystmuskulatur

Hold i 1 min på hver øvelse.

ØKT 3

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Tredje økt i uke 5 skal du løpe tilsammen 35 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 35 minutteren.

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

+

STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

* Velg en øvelse av hver farge
(Øvelsbank finner du i programmet for de 4 første ukene.)
Disse styrkeøvelsene skal gjennomføres som TABATA.
Det vil si 20 sekunder jobb/ 10 sekunder pauser *6.

NB: Om du vil kan du kjøre gjennom denne styrketreningen på en egen dag.

Anbefalte øvelser for Desta (de vi gjennomførte på opptak)

- Knebøy med minibånd
- Sidebøy med minibånd
- Mountain climber
- Diagonalen/sideplanke

BONUSØKT

Om du har lyst/ har tid: gjennomfør denne økta.

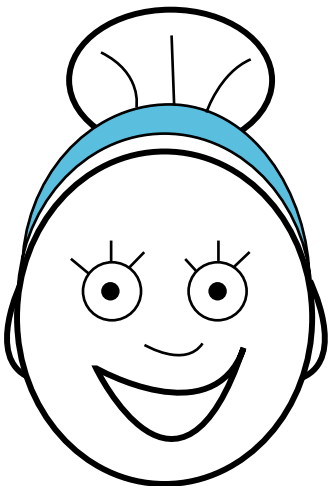
Pyramideintervaller: er en morsom måte å gjøre intervaller på. Varm opp 10 min rolig jogg før du begynner. Gjennomfør:

1 min rask løp
1 min pause
2 min rask løp
2 min pause
3 min rask løp
3 min pause
4 min rask løp
3 min pause
3 min rask løp
2 min pause
2 min rask løp
1 min pause
1 min rask løp

UKE 6

FRA MANDAG DEN:
TOM SØNDAG DEN:

Vi er i gang med uke 6. Tenk deg tilbake til uke 1. Merker du noen forandringer på kropp, sinn, overskudd og energi. Det er mye som kan endres på 6 uker. Det er helt utrolig hva kroppen vår er i stand til å gjøre. Gode rutiner gir gode resultater. Fortsett denne uka også :)



ØKT 1

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Første økt i uke 6 skal du også løpe tilsammen 35 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 35 minuttene.

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



STYRKE

BRYST

RYGG

BEIN

KJERNE

* Velg en øvelse av hver farge
(Øvelsbank finner du i programmet for de 4 første ukene.)
Disse styrkeøvelsene skal gjennomføres som TABATA.
Det vil si 20 sekunder jobb/ 10 sekunder pauser *6.

NB: Om du vil kan du kjøre gjennom denne styrketreningen på en egen dag.

Anbefalte øvelser for Desta (de vi gjennomførte på opptak)

- Knebøy med minibånd
- Sidebøy med minibånd
- Mountain climber
- Diagonalen/sideplanke

ØKT 2

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

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 5 runder denne uka.

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



TØYING

Etter intervalløkta skal du prioritere og tøye litt på:

- hofteladdsbøyer
- setemuskulatur
- brystmuskulatur

Hold hver øvelse 1 min

ØKT 3

TEMPOLØP

KONDISJON

Denne økta har som formål å få deg til å jobbe opp tempoet ditt på løpingen. Du skal:

- Løpe 10 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Deretter igjen løpe 10 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Løpe 10 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine

+

STYRKE

KJERNE

KJERNE

* Velg to øvelser for kjernen

(Øvelsbank finner du i programmet for de 4 første ukene.)

Disse styrkeøvelsene skal gjennomføres som TABATA.

Det vil si 20 sekunder jobb/ 10 sekunder pauser *6.

NB: Om du vil kan du kjøre gjennom denne styrketreningen på en egen dag eller på et annet tidspunkt.

Anbefalte øvelser for Desta (de vi gjennomførte på opptak)

- Mountain climber

- Diagonalen/sideplanke

BONUSØKT

Om du har lyst/ har tid: gjennomfør denne økta.

Pyramideintervaller: er en morsom måte å gjøre intervaller på. Varm opp 10 min rolig jogg før du begynner. Gjennomfør:

1 min rask løp
1 min pause
2 min rask løp
2 min pause
3 min rask løp
3 min pause
4 min rask løp
3 min pause
3 min rask løp
2 min pause
2 min rask løp
1 min pause
1 min rask løp