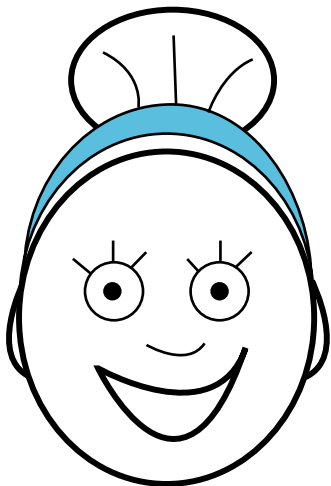


UKE 7 & 8

FRA MANDAG DEN:
TOM SØNDAG DEN:

Vi er i gang med uke 7 og 8. Kroppen din begynner mest sannsynlig å bli litt avhengig av den nye livsstilen din. Det er lett å bli avhengig av trening nemlig! Fortsett med stil og gi alt de nest ukene.

Du kommer til å
få så mye igjen for det.



ØKT 1 - UKE 7

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Første økt i uke 7 skal du løpe tilsammen 40 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 40 minuttene.

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



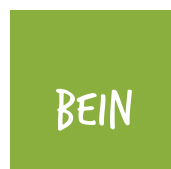
STYRKE



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 *7.

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 - UKE 7

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 5 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 4 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:

- hofteløysbøyer
- setemuskulatur
- brystmuskulatur

Hold hver øvelse 1 min

ØKT 3 - UKE 7

TEMPOLØP

KONDISJON

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

- Løpe 11 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Deretter igjen løpe 11 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Løpe 11 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 *7

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.

30 minutter joggetur.

Prøv å holde et høyere tempo enn du ville gjort om du skulle holdt på i 45 minutter.

ØKT 1 - UKE 8

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Uke 8 er like som uke 7. Du skal løpe tilsammen 40 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 40 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 *7.

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 - UKE 8

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 5 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 4 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 - UKE 8

TEMPOLØP

KONDISJON

Denne økta har som formål å få deg til å jobbe opp tempoet ditt på løpingen. Du skal virkelig jobbe med tempo. Også nå 11 min.

- Løpe 11 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Deretter igjen løpe 11 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Løpe 11 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 *7.

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:

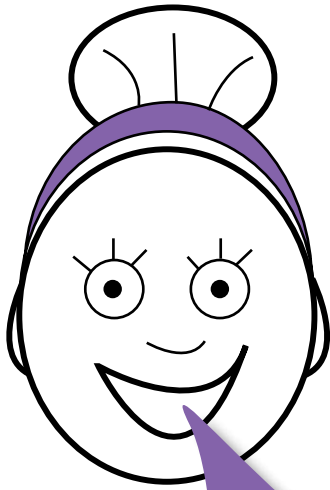
1 min rask løp
1 min pause
2 min rask løp
2 min pause
3 min rask løp
3 min pause
4 min rask løp
3 min pause
3 min rask løp
2 min pause
2 min rask løp
1 min pause
1 min rask løp

UKE

9 & 10

FRA MANDAG DEN:

TOM SØNDAG DEN:



Da er vi i gang med uke 9 og 10 av programmet. Målet nå er at du skal bygge deg opp mengdetrening til å takle å løpe en 10 km. For at du skal komme opp i et tempo som gjør at du klarer 10 km på under en time er det viktig at du holder frekvensen oppe på tempoøktene. Jobbe med å løpe litt raskere enn du pleier. Lykke til!

ØKT 1 - UKE 9

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Første økt i uke 9 skal du løpe tilsammen 45 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 45 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 *7.

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 - UKE 9

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 6 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 4 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 - UKE 9

TEMPOLØP

KONDISJON

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

- Løpe 12 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Deretter igjen løpe 12 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Løpe 12 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 *7

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

Klapp på skuldra. Du har trent regelmessig i 10 uker.
Gjør noe som gjør deg glad :)

ØKT 1 - UKE 10

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Uke 10 er like som uke 9. Du skal løpe tilsammen 45 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 45 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 *7.

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 - UKE 10

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 6 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 4 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 - UKE 10

TEMPOLØP

KONDISJON

Denne økta har som formål å få deg til å jobbe opp tempoet ditt på løpingen. Du skal virkelig jobbe med tempo. Også nå 12 min.

- Løpe 12 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Deretter igjen løpe 12 minutter i et litt raskere tempo en du løper på de vanlige joggeturene dine.
- Pause: Gå rolig 3-5 minutter
- Løpe 12 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

UKE

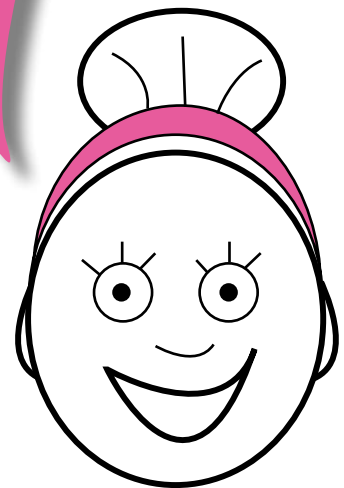
11 & 12

FRA MANDAG DEN:

TOM SØNDAG DEN:

Nå har du holdt på med programmet i
over 10 uker.

Ser du tilbake på hva du gjorde i starten
vil du nok merke en stor endring på hva
du nå får til. Husk dette på tøffe dager.
De neste to ukene starter med et testløp.
Nå skal vi se hvor fort du klarer å løpe 7
km sammenhengende. Lykke til



ØKT 1 - UKE 11

TESTLØP: 7 KM

KONDISJON

Denne økta skal være en test der vi ser hvor fort du klarer å løpe 7 km.

Varm opp litt før du begynner. Forsøk å løpe hele veien. 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 *8.

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 - UKE 11

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 6 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 4 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 - UKE 11

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Tredje økt i uke 11 skal du løpe tilsammen 50 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 50 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 *8.

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.

30 minutter joggetur.

Prøv å holde et høyere tempo enn du ville gjort om du skulle holdt på i 45 minutter.

ØKT 1 - UKE 12

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

Første økt i uke 12 skal du også løpe sammenhengende i 50 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 50 minutteren. Forsøk å løpe mest mulig.

+

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 *8.

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 - UKE 12

INTERVALLER

KONDISJON

Denne økta er som forrige uke intervalltrening.

Finn en motbakke du bruker 6 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 4 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 tøy litt på:

- hofteløysbøyer
- setemuskulatur
- brystmuskulatur

Hold i 1 min på hver øvelse.

ØKT 3 - UKE 12

LØPE SAMMENHENGENDE

KONDISJON

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 raskt løp
2 min pause
3 min raskt løp
3 min pause
4 min raskt løp
3 min pause
3 min raskt løp
2 min pause
2 min raskt løp
1 min pause

+

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 *8.

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

Klapp på skuldra. Du har trent regelmessig i 12 uker.
Gjør noe som gjør deg glad :)