

# Program: Oppvarming, styrkeøvelser og

## UKE 1 **OB**: Nybegynnere starter her.

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAG 1</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft og 25 hælspark. Avslutt med to stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Løp sammenlagt i 5 minutter i moderat tempo. Små gåpauser er helt greit.<br><b>Nedkjøling:</b> 10 minutter rask gange.                                                                                                                |
| <b>DAG 2</b> | <b>Kondisjon:</b> 30–60 minutter alternativ kondisjon, f.eks. spinning, svømming eller ellipsemaskin.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DAG 3</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft, 25 hælspark og 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Finn en fotballbane eller annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp i 6 x ½ minutt så fort du kan avløst av 30 sekunder rask gange.<br><b>Nedkjøling:</b> 10 minutter rask gange. |

## UKE 2

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAG 1</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft og 25 hælspark. Avslutt med 2 stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Løp sammenlagt i 7 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er helt greit.<br><b>Nedkjøling:</b> 10 minutter rask gange.                                                                                                               |
| <b>DAG 2</b> | <b>Kondisjon:</b> 30–60 minutter alternativ kondisjon, f.eks. spinning, svømming eller ellipsemaskin.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>DAG 3</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft, 25 hælspark og 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Finn en fotballbane eller annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp i 6 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.<br><b>Nedkjøling:</b> 10 minutter rask gange. |

## UKE 5

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAG 1</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark. Avslutt med to stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Løp i 15 minutter i moderat tempo. Små gåpauser innimellom er helt greit.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange.                                                                                                            |
| <b>DAG 2</b> | <b>Kondisjon:</b> 30–60 minutter alternativ kondisjon, f.eks. spinning, svømming eller ellipsemaskin.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>DAG 3</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft, 25 hælspark og 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp i 8 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.<br><b>Nedkjøling:</b> 10 minutter rask gange. |

## UKE 6

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAG 1</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark. Avslutt med to stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Løp i 15 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er helt greit.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange.                                                                                                                   |
| <b>DAG 2</b> | <b>Kondisjon:</b> 30–60 minutters alternativ kondisjon, f.eks. spinning, svømming eller ellipsemaskin.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>DAG 3</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft, 25 hælspark og 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp 10 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.<br><b>Nedkjøling:</b> 10 minutter rask gange. |

## UKE 9

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAG 1</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark.<br><b>Styrketrening:</b> 3 x 10 knebøy, 3 x 10 utfall, 3 x 10 ettbeins-knebøy. Ta en pause på 30 sekunder mellom hvert sett.<br><b>Løping:</b> Løp i 20 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er greit, men begren dem til et minimum.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange.        |
| <b>DAG 2</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 3 x 25 kneløft og 3 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Løp 6 x 1 minutt avbrutt av 2 minutter rask gange. Hold et tempo som ligger litt høyere enn komforttempo, men lavere enn spurttempo.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange.                                                          |
| <b>DAG 3</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft, 2 x 25 hælspark og 2 x 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp 12 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange. |

## UKE 10

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DAG 1</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark.<br><b>Styrketrening:</b> 3 x 10 knebøy, 3 x 10 utfall, 3 x 10 ettbeins-knebøy. Ta en pause på 30 sekunder mellom hvert sett.<br><b>Løping:</b> Løp i 25 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er greit, men begren dem til et minimum.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange.        |
| <b>DAG 2</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 3 x 25 kneløft og 3 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Løp 6 x 1 minutt avbrutt av 2 minutter rask gange. Hold litt høyere tempo enn komforttempo, men lavere enn spurttempo.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange.                                                                        |
| <b>DAG 3</b> | <b>Oppvarming:</b> 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft, 2 x 25 hælspark og 3 x 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.<br><b>Løping:</b> Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp 12 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.<br><b>Nedkjøling:</b> 5 minutter rask gange. |

# løpetrening

## UKE 3

**DAG 1** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft og 25 hælspark. Avslutt med to stigningsløp.  
**Løping:** Løp sammenlagt i 10 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er helt greit.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 2** **Kondisjon:** 30–60 minutter alternativ kondisjon, f.eks. spinning, svømming eller ellipsemaskin.

**DAG 3** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft, 25 hælspark og 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på, alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp i 6 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.  
**Nedkjøling:** 10 minutter rask gange.

## UKE 4

**DAG 1** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft og 25 hælspark. Avslutt med to stigningsløp.  
**Løping:** Løp sammenlagt i 10 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er helt greit.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 2** **Kondisjon:** 30–60 minutter alternativ kondisjon, f.eks. spinning, svømming eller ellipsemaskin.

**DAG 3** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 25 kneløft, 25 hælspark og 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på, alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp i 8 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.  
**Nedkjøling:** 10 minutter rask gange.

## UKE 7

**OBS:** Litt øvede starter her.

**DAG 1** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark.  
**Styrketrening:** 3 x 10 knebøy og 3 x 10 utfall. 30 sekunder pause etter hvert sett.  
**Løping:** Løp 15 minutter i rolig tempo. Ta færrest mulig gåpauser.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 2** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 3 x 25 kneløft og 3 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Løp 5 x 1 minutt avbrutt av 2 minutter rask gange. Hold litt høyere tempo enn komforttempo, men under spurttempo.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 3** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft, 2 x 25 hælspark og 2 x 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp 10 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

## UKE 8

**DAG 1** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark.  
**Styrketrening:** 3 x 10 knebøy og 3 x 10 utfall. Ta 30 sekunder pause mellom hvert sett.  
**Løping:** Løp 20 minutter i rolig tempo. Ta færrest mulig gåpauser.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 2** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 3 x 25 kneløft og 3 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Løp 5 x 1 minutt avbrutt av 2 minutter rask gange. Hold litt høyere tempo enn komforttempo, men under spurttempo.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 3** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft, 2 x 25 hælspark og 2 x 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på, alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp 10 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rolig gange.

## UKE 11

**DAG 1** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark.  
**Styrketrening:** 3 x 10 knebøy, 3 x 10 utfall, 3 x 10 ettbeins-knebøy. Ta 30 sekunder pause mellom hvert sett.  
**Løping:** Løp i 25 minutter i et moderat tempo. Små gåpauser er greit, men begrensn dem til et minimum.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 2** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 3 x 25 kneløft og 3 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Løp 7 x 1 minutt avbrutt av 2 minutter rask gange. Hold et litt høyere tempo enn komforttempo, men lavere enn spurttempo.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 3** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft, 2 x 25 hælspark og 3 x 10 eselspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Finn en fotballbane eller en annen gresslette å løpe på. Alternativt en flat veistrekning uten trafikk. Løp 12 x ½ minutt så fort du kan, avløst av 30 sekunder rask gange.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

## UKE 12

**DAG 1** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Styrketrening:** 2 x 10 knebøy, 2 x 10 utfall, 2 x 10 ettbeins-knebøy. Ta 30 sekunder pause mellom hvert sett.  
**Løping:** Løp i 20 minutter i et moderat tempo. Ta ingen pauser underveis.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 2** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 2 x 25 dobbelthopp, 3 x 25 kneløft og 3 x 25 hælspark. Avslutt med tre stigningsløp.  
**Løping:** Løp 5 x 1 minutt avbrutt av 2 minutter rask gange. Hold et litt høyere tempo enn komforttempo, men lavere enn spurttempo.  
**Nedkjøling:** 5 minutter rask gange.

**DAG 3** **Oppvarming:** 5 minutter rask gange, 25 dobbelthopp, 2 x 25 kneløft og 2 x 25 hælspark. Avslutt med to stigningsløp.  
**Løping:** Løp 5 kilometer i et moderat tempo. Ta eventuelt korte gåpauser underveis, men prøv å klare deg uten.

