

LÖPLABBET®

Nybegynner: 12-ukers program

Uke 1: Hovedvekt på å gå sammenhengende

Den aller første dagen skal du bare gå. Det er lett å bli utålmodig allerede her, men ta det rolig, det blir raskt tøft nok om du er utrent.

- Dag 1: Gå i raskt tempo i 25 min. Du skal bli andpusten, men ikke hive etter pusten. Tempoet skal være slik at du skal kunne være i stand til å føre en samtale mens du går.
- Dag 2: Gå i raskt tempo i 10 min, jogg 1 min, gå 2 min, jogg 1 min, gå 2 min, jogg 1 min, gå 2 min, jogg 1 min, gå 5 min (4 x 1 min jogg).
- Dag 3: Gå i raskt tempo i 10 min. Gå oppoverbakke 2 min, jogg ned. Gjenta 4 ganger. Gå 10 min etterpå.

Uke 2: Rask gange og oppstykket jogging

Den første dagen også denne uka er gåing. Det er fordi du i likhet med alle andre også trenger rolig trening. På ditt nivå betyr det en gåtur.

- Dag 1: Gå i raskt tempo i 25–30 min. Legg gjerne opp ruta slik at du får gått i en oppoverbakke i løpet av turen.
- Dag 2: Gå i raskt tempo i 10 min. Jogg 1 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 10 min (5 x 1 min jogg).
- Dag 3: Gå i raskt tempo i 10 min. Gå oppoverbakke 2 min, jogg ned. Gjenta 5 ganger. Gå 10 min etterpå.

Uke 3: Rask gange og lengre perioder med jogging

<https://www.loplabbet.no/nybegynnerprogram>

Denne uken doubles tiden du løper og pausene med gåing blir kortere. Pass på at holder igjen og ikke tar i for hardt. Du er ennå i en startfase.

- Dag 1: Rask gange 10 min, jogg 2 min, gå 1 min, jogg 2 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 10 min (2 x 2 min jogg + 2 x 1 min jogg).
- Dag 2: Rask gange 10 min. Jogg 3 min, gå 1 min, jogg 2 min, gå 1 min, jogg 2 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 10 min (1 x 3 min jogg + 2 x 2 min jogg + 1 x 1 min jogg).
- Dag 3: Gå i raskt tempo 10 min. Gå oppoverbakke 2 min, jogg ned. Gjenta 6 ganger. Gå 10 min etterpå.

Uke 4: Jogg eller gå raskt

Nå skal du jogge tre ganger så lenge som du har gåpause, mot slutten av uka er mengden firedoblet. Du er snart halvveis til et program uten gåing.

- Dag 1: Jogg 3 min, gå 1 min i om lag 25 minutter til sammen.
- Dag 2: Jogg/gå 10 min. Jogg 1 min oppover, gå ned. Gjenta 4 ganger. Gå/jogg i 10 min.
- Dag 3: Jogg 4 min, gå 1 min i til sammen 25–30 minutter.

Uke 5: Kortere gå-perioder

Nå blir pausene med gåing kortere, men du trenger de ennå. Du er oppe i 10 minutters sammenhengende løping allerede!

- Dag 1: Jogg/gå 10 min. Jogg 4 min, gå 30 sek, jogg 3 min, gå 30 sek, jogg 2 min, gå 30 sek, jogg 1 min, gå/jogg 5 min.
- Dag 2: Jogg/gå 10 min. Jogg 5 min, gå 30 sek, jogg 4 min, gå 30 sek, jogg 2 min, gå 30 sek, jogg 1 min, gå/jogg 5 min.
- Dag 3: Jogg/gå 10 min. Jogg 2 min oppover, gå ned igjen. Gjenta 5 ganger. Jogg/gå 10 min.

Uke 6: Enda kortere gå-perioder

Nå begynner gå-periodene å bli veldig korte. Hold fast i programmet nå og ikke gå på en smell. Om 6 uker er du en løper!

- Dag 1: Jogg 5 min, gå 30 sek i 30 min.
- Dag 2: Jogg/gå 10 min. Jogg 4 min, gå 15 sek, jogg 4 min, gå 15 sek, jogg 4 min, gå 15 sek, jogg 4 min, gå/jogg 4 min.

- Dag 3: Jogg/gå 7 min. Jogg 6 min, gå 15 sek, jogg 5 min, gå 15 sek, 4 min, gå 15 sek, jogg 3 min, gå 15 sek, jogg 2 min, gå 15 sek, jogg 1 min, gå/jogg 5 min.

Uke 7: Mer jogging

Fortsatt korte gå-perioder.

- Dag 1: Jogg/gå 10 min. Gå raskt oppover 3 min (relativt bratt, bruk armene også!), jogg ned. Gjenta 5 ganger.
- Dag 2: Jogg 6 minutter, gå 30 sek i til sammen 25 min.
- Dag 3: Jogg/gå 5 min. Jogg 5 min, gå 30 sek, jogg 4 min, gå 30 sek, jogg 3 min, gå 30 sek, jogg 2 min, gå 30 sek, jogg 1 min, gå 5 min.

Uke 8: Kun korte gåpauser

Dette er siste uke med gåpauser. Neste uke skal du begynne så smått med intervalltrening!

- Dag 1: Jogg 7 min, gå 30 sek i til sammen 30 minutter.
- Dag 2: Jogg/gå 10 min. Jogg 10 min. Jogg/gå 10 min.
- Dag 3: Jogg 8 min, gå oppover 1 min, jogg ned igjen. Gjenta 8 ganger. Jogg 8 min.

Uke 9: Jogging og løping

Litt raskere enn jogging, med mer fraspark. Du skal bli mer andpusten. Begynnende intervalltrening.

- Dag 1: Jogg 25 min, gå raskt i oppoverbakkene.
- Dag 2: Jogg 10 min. Løp litt raskere i 2 min x 4, gå 2 min i pausen. Gå/jogg 5 min til slutt.
- Dag 3: Jogg 30 min, gå raskt i oppoverbakkene

Uke 10: Intervallpreget løping og sammenhengende jogging/løping

Nå begynner lengre perioder med raskere løping. Nå styrkes hjertet og kondisjonen for alvor. Du nærmer deg!

- Dag 1: Jogg 10 min. Løp litt raskere i 10 min. Jogg 5 min til slutt.
- Dag 2: Jogg 30 min.

<https://www.loplabbet.no/nybegynnerprogram>

- Dag 3: Jogg 10 min. Løp 1 min oppoverbakke, jogg/gå ned igjen. Gjenta 5 ganger. Jogg 10 min til slutt.

Uke 11: Intervaller

Gratulerer! Du skal begynne med ekte intervalltrening og er snart i mål med de første 12 ukene som løper.

- Dag 1: Jogg 30 min
- Dag 2: Jogg 12 min. Løp 2 min x 3 med pauser på 1 min (jogg/gå). Samme tempo på alle dragene! Jogg 10 min.
- Dag 3: Jogg 12 min. Løp 3 min, 2 min, 1 min med pauser på 1 min (jogg/gå). Jogg 10 min.

Uke 12: Intervaller og løpetur uten gåpause

Siste uke! En uke helt uten gåpauser. Nå kan du snart slå deg på brystet og kalle deg en løper!

- Dag 1: Jogg 35 min
- Dag 2: Jogg 15 min. Løp 1 min, 2 min, 3 min, 2 min, 1 min med pauser på 1 min (jogg/gå). Jogg 10 min.
- Dag 3: Jogg 15 min. Løp 2 min x 4 med pauser på 1,5 min (jogg/gå). Jogg 10 min.