



# TRONDHEIM MARATON

Hva er forskjellen på å jogge og å løpe?

Det er vanskelig å angi en eksakt fart som definisjon. Folk er forskjellige og på forskjellig nivå. En definisjon må ta hensyn til ulik pulskapasitet hos de enkelte. Derfor: Med jogging mener vi at du ikke løper fortere enn at du klarer å prate (forståelig) samtidig. Med løping mener vi at du tar i litt mer, ikke så fort som overhodet mulig, men nok til at du blir andpusten og ikke klarer å prate avslappet samtidig.

## Uke 1

Dag 1: Jogg 35 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 2,3,4,3,2 min med 1-2 min gå-/joggepause. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 15 min. Løp 2 min x 4, Pause 1,5 min jogg/gå.

## Uke 2

Dag 1: Jogg 40 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 3,4,5,4,3 min med 2 min gå-/joggepause. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 40 min.

## Uke 3

Dag 1: Jogg 45 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 7 x 2 min med 1 min joggepause. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 15 min. Løp 2 x 10 min litt raskere enn jogg. Jogg 5 min rolig mellom dragene. Jogg 5 min.

## Uke 4

Dag 1: Jogg 45 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 3,4,5,4,3 min med 2 min joggepause. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 50 min.

#### Uke 5

Dag 1: Jogg 50 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 6 x 3 min med 1 min joggepause. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 15 min. Løp 2 x 10 min litt raskere enn jogg. Jogg 5 min rolig mellom dragene. Jogg 5 min.

#### Uke 6

Dag 1: Jogg 55 min

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 5 x 4 min med 1-2 min joggepause. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 55 min.

#### Uke 7

Dag 1: Jogg 60 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 7 x 3 min med joggepause 1 min. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 15 min. Løp 2 x 12 min raskere enn jogg, men ikke så fort at du blir stiv. Jogg rolig 2 min mellom de lange dragene. Jogg 10 min.

#### Uke 8

Dag 1: Jogg 65 min.

Dag 2: Jogg 15 min. Løp 8 x 3 min med joggepause 1 min. Jogg 10 min.

Dag 3: Jogg 70 min.

# LÖPLABBET®