



# TRONDHEIM MARATON

Dette er et program for deg som løper opp til 5 ganger i uken. Med så mange økter i uka kan ikke alle øktene være knallharde, så programmet har både rolige og hardere økter.

Ukesprogrammene varierer fra uke til uke, men har samme type økter på samme dagene. Lykke til med gjennomføringen av øktene, vi satser på å gi deg et program som både gir bedre løpeform og økt treningsglede.

Hvilke dager skal du trene?

5 økter i uka tar opp en del av fritiden din, men å bruke en time eller to på løping er både en investering i egen helse, og fryktelig gøy. Dette er et treningsprogram som går i sykluser på 4 uker, der 3 av ukene er «normaluke» og en uke der det er litt høyere fart på øktene, og litt mindre mengde. Du velger selv hvilke dager du skal trene, det er lurt å legge inn de hardeste øktene de dagene du har minst totalbelastning fra andre aktiviteter (jobb/skole/barn osv.).

Om intensitetssoner

Øktene i dette programmet baseres på Olympiatoppens soneinndeling. [Her kan du lese mer om intensitetssoner.](#)

Dersom du ikke har en pulsklokke, men heller vil løpe på følelsen av intensitet kan du bruke denne beskrivelsen av de forskjellige sonene til å orientere deg:

Sone 1, restitusjonstrening: Treningsbelastningen føles meget lett til lett. Du kan snakke uanstrengt mens du løper og har en følelse av å kunne holde på i time etter time!

Sone 2, utholdenhetstrening: Du er noe andpusten, men kan snakke i uavbrutte setninger. Åndedrettet begynner å øke og du puster litt mer (tyngre)

Sone 3, anaerob terskeltrening: Åndedrettet går tungt. Du snakker mest i enstavelsesord. Avhengig av hvor du ligger på i intervallarbeidet, har du fornemmelsen av begrenset yteevne. Små endringer i terrenget eller tempo vil føles øyeblikkelig. Farten er tett på konkurransefarten.

Sone 4, VO2 maks-trening: Farten er (gjærne) litt over konkurransefart. Åndedrettet er på maks eller nær maks. All konsentrasjon er samlet omkring treningen. Fornemmelse av at muskulaturen langsomt stivner. Yteevnen er tidsbegrenset.

Sone 5, anaerob trening: Helt kortvarig. Melkesyra kommer med det samme. Blytunge armer og ben.

## Konkurranser

Det arrangeres konkurranser hele året og skal du delta i det og ikke bare ønsker å ta det som trening, må du tilpasse programmet etter det. Dagen før en konkurranse, gjør du det du er vant til og føler fungerer. Hva du skal gjøre dagen etter, avhenger av hvor hard og/eller lang konkurransen din var, men det blir sjelden feil å løpe en langtur i alle fall. Kutt ut en av intervalløktene og legg evt inn en fridag ekstra hvis det er et løp som betyr mye for deg.

## Uke 21: Fartsuke

Dag 1: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 2: Løp intervaller: 5-5-4-3-2-1. Sone 3-4. Pause 2 minutter. De første to dragene skal være i sone 3, så øker du farten gradvis etter hvert som dragene blir kortere. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Restitusjonsøkt, 40 min i sone 1. Løp helt rolig og ikke tenk på farten. Denne økten er for å sørge for gode bein på neste økt.

Dag 4: Løp motbakkeintervaller: Finn en bakke på ca 200m, løp opp bakken 10 ganger, der du prøver å øke farten siste 30m av hvert drag.

Sone 5, altså opp mot makspuls på slutten av økta. Pausen er å gå rooooolig ned igjen. Denne økta skal du kjenne at du tar i fra første drag, så varm opp godt og ta gjerne 2-3 korte raske drag på flatmark før start. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 5: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

## Uke 22: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 5 min – 10 min – 15 min. Pause 2 minutter. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 60 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp Korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

## Uke 23: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp Korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen

gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengende i sone 3. Jogge ned 10 min etterpå.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 24: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 45 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 5 min – 10 min – 15 min. Pause 2 minutter. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp intervaller, 2x2 km + 1x1,5 km + 2x1 km. Pause 1-2 min (kjenn etter hva du trenger selv, begynn gjerne med 1 min og gå opp til 2 min de siste 2 dragene). Ikke øk farten siste draget, dette er ikke en økt der du skal ha blodsmak i kjeften etter siste drag. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 25: Fartsuke

Dag 1: Løp korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 20 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen

gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 2: Løp intervaller: 5-5-4-3-2-1. Sone 3-4. Pause 2 minutter. De første to dragene skal være i sone 3, så øker du farten gradvis etter hvert som dragene blir kortere. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Restitusjonsøkt, 40 min i sone 1. Løp helt rolig og ikke tenk på farten. Denne økten er for å sørge for gode bein på neste økt.

Dag 4: Løp motbakkeintervaller: Finn en bakke på ca 200m, løp opp bakken 10 ganger, der du prøver å øke farten siste 30m av hvert drag. Sone 5, altså opp mot makspuls på slutten av økta. Pausen er å gå rooooolig ned igjen. Denne økta skal du kjenne at du tar i fra første drag, så varm opp godt og ta gjerne 2-3 korte raske drag på flatmark før start. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

## Uke 26: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengene i sone 3. Jogg ned 10 min etterpå.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 27: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 5 min – 10 min – 15 min. Pause 2 minutter. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Restitusjonsøkt, 40 min i sone 1. Løp helt rolig og ikke tenk på farten. Denne økten er for å sørge for gode bein på neste økt.

Dag 4: Løp korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 28: Normaluke

Dag 1: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 2: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengene i sone 3. Jogg ned 10 min etterpå.

Dag 3: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp korte intervaller: 1 min løp – 20 sekunder pause. 20-30 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min

der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 29: Fartsuke

Dag 1: Løp Korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 20 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 2: Løp intervaller: 5x5 minutter, pause 90 sek. De tre første dragene er i sone 3, de to siste øker du farten og løper i høy sone 4. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Restitusjonsøkt, 40 min i sone 1. Løp helt rolig og ikke tenk på farten. Denne økten er for å sørge for gode bein på neste økt.

Dag 4: Løp motbakkeintervaller: Finn en bakke på ca 200m, løp opp bakken 10 ganger, der du prøver å øke farten siste 30m av hvert drag. Sone 5, altså opp mot makspuls på slutten av økta. Pausen er å gå rooooooilig ned igjen. Denne økta skal du kjenne at du tar i fra første drag, så varm opp godt og ta gjerne 2-3 korte raske drag på flatmark før start. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

### Uke 30: Normaluke

Dag 1: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 2: Løp korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15

min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengende i sone 3. Jogg ned 10 min etterpå.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 31: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 5 min – 10 min – 15 min. Pause 2 minutter. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 60 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp Korte intervaller: 1 min løp – 20 sekunder pause. 20-30 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 32: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).



Dag 2: Løp intervaller, 2x2 km + 1x1,5 km + 2x1 km. Pause 1-2 min (kjenn etter hva du trenger selv, begynn gjerne med 1 min og gå op til 2 siste 2 dragene. Ikke øk farten siste draget, dette er ikke en økt der du skal ha blodsmak i kjeften etter siste drag. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 4: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengene i sone 3. Jogg ned 10 min etterpå.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 33: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 10 min – 5 min – 10 min – 5 min. Pause 2 minutter. Sone 3. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp Korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 34: Fartsuke

Dag 1: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 2: Løp intervaller: 5-5-4-3-2-1. Sone 3-4. Pause 2 minutter. De første to dragene skal være i sone 3, så øker du farten gradvis etter hvert som dragene blir kortere. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Restitusjonsøkt, 40 min i sone 1. Løp helt rolig og ikke tenk på farten. Denne økten er for å sørge for gode bein på neste økt.

Dag 4: Løp motbakkeintervaller: Finn en bakke på ca 200m, løp opp bakken 10 ganger, der du prøver å øke farten siste 30m av hvert drag. Sone 5, altså opp mot makspuls på slutten av økta. Pausen er å gå rooooolig ned igjen. Denne økta skal du kjenne at du tar i fra første drag, så varm opp godt og ta gjerne 2-3 korte raske drag på flatmark før start. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

### Uke 35: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 60 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp intervaller: 5x5 minutter, pause 90 sek. De tre første dragene er i sone 3, de to siste øker du farten og løper i høy sone 4. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 3: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 4: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengende i sone 3. Jogg ned 10 min etterpå.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

## Uke 36: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 10 min – 5 min – 10 min – 5 min. Pause 2 minutter. Sone 3. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp intervaller, 2x2 km + 1x1,5 km + 2x1 km. Pause 1-2 min (kjenn etter hva du trenger selv, begynn gjerne med 1 min og gå opp til 2 min siste 2 dragene). Ikke øk farten siste draget, dette er ikke en økt der du skal ha blodsmak i kjeften etter siste drag. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

## Uke 37: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp korte intervaller: 45 sekunder løp – 15 sekunder pause. 25-35 drag, sone 3. Med såpass korte pause rekker ikke pulsen gå mye ned i pausen, så intensiteten blir jevn gjennom hele økta, men den lille pausen gjør at du kan holde litt høyere fart enn på langintervallene. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 3: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 4: Løp lange intervaller: 5 min – 10 min – 15 min. Pause 2 minutter. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør

økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

### Uke 38: Fartsuke

Dag 1: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 2: Løp korte intervaller: 100-200-300-400-500-400-300-200-100 m. Pause 2 minutter på vei opp på pyramiden, 3 minutter på vei ned. Sone 5, denne økta skal du ha mye melkesyra på slutten av. Med korte drag og lang pause skal du ikke være redd for å ta i fra første drag, du rekker å kvitte deg med mye melkesyre i pausene.

Dag 3: Restitusjonsøkt, 40 min i sone 1. Løp helt rolig og ikke tenk på farten. Denne økten er for å sørge for gode bein på neste økt.

Dag 4: Løp intervaller: Løp 15 x 1 min, pause 1 min. Sone 4. Denne økten skal det være litt fart på, øk farten gradvis slik at de siste 5 dragene går raskest. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 5: Langtur 90 minutter. Løp første 15 min i sone 1, øk farten gradvis etter 15 min, så du løper i sone 2 resten av turen. Farten skal ikke være veldig høy, men nok til at det koster litt i motbakkene. Husk å spis godt før og etter denne lange økta.

### Uke 39: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp lange intervaller: 10 min – 5 min – 10 min – 5 min. Pause 2 minutter. Sone 3. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogge ned i 10 min.

Dag 3: Rolig langtur 50 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 4: Løp intervaller: 5x5 minutter, der de tre første dragene er i sone 3, de to siste øker du farten og løper i høy sone 4. Denne økten koster litt mer enn en sone 3- økt, så vær forberedt på at du skal ta i på slutten. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

#### Uke 40: Normaluke

Dag 1: Rolig langtur 40 min i Sone 1. Fire stigningsdrag a 60-80 m som avslutning. Pluss gjerne på med 15-20 min styrketrening for mage, rygg, og legger (eksentriske tåhev\*).

Dag 2: Løp en rask langtur: Løp først rolig i 10 minutter, så løper du 30 minutter sammenhengende i sone 3. Jogg ned 10 min etterpå.

Dag 3: Langtur 45min. Løp første 15 min i sone 1, øk farten siste halvtime, så du løper i sone 2. Avslutt med fire stigningsdrag på 60-80 m.

Dag 4: Løp lange intervaller: 10 min – 5 min – 10 min – 5 min. Pause 2 minutter. Sone 3. Prøv å hold så jevn fart som mulig, ikke øk farten siste draget, fullfør økten med følelsen av at du kunne løpt et drag til. Varm opp i 15 min der du legger vekt på å øke intensiteten jevnt opp mot terskelen de siste 5 min. Jogg ned i 10 min.

Dag 5: Rolig langtur 90 min i sone 1. Helt rolig fart, hold pulsen i sone 1 hele økta. Ikke tenk fart, men lengde. Ha gjerne med drikke på turen.

\* eksentriske tåhev utføres ved at man går opp på tå på begge ben samtidig, deretter løfter man opp det ene benet før man sakte senker seg ned på kun ett ben. Man kan gjerne stå i en trapp når man gjør dette, og da skal bare den forreste delen av foten stå på trappetrinnet.

# LÖPLABBET®