

# Treningsplan fra utrent til løper – på mølle

**Antall uker:** 6

**Målsetting:** Trene deg opp fra utrent til løper på seks uker med liten skaderisiko

**Råd:** Tilpass farten etter egen form. Begynn heller litt for rolig, og øk farten etter hvert som du mestrer øktene. Varigheten er viktigst.

	DAG 1 (Mandag/tirsdag)	OK	DAG 3 (Onsdag/torsdag)	OK	DAG 4 (Fredag/Lørdag)	OK
Uke 1 Tot: 1:30 time 30 min løping	<b>Gå 10 min</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 4x2 min</b> i 9 km/t uten stigning med 1 min pause mellom hvert drag <b>Gå 5 min</b> i 6 km/t med 4 % stigning		<b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 3 min</b> i 7-8 km/t med 1 % stigning <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 6 prosent stigning <b>Løp 3 min</b> i 8 km/t med 1 %stigning <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 6 %stigning		<b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 %stigning <b>Løp 4x4 min</b> i 8-9 km/t uten stigning med 2 min pause mellom hvert drag <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 %stigning	
Uke 2 Tot: 1:55 time 40 min løping	<b>Gå 15 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 5x2 min</b> i 9-10 km/t uten stigning med 1 min pause mellom hvert drag <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning		<b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 %stigning <b>Løp 5 min</b> i 7-8 km/t med 1 % stigning <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 6 % stigning <b>Løp 3 min</b> i 8 km/t med 1 % stigning <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 6 % stigning <b>Løp 5 min</b> i 8 km/t med 1 % stigning <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 6 % stigning		<b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 4x5 min</b> i 9 km/t uten stigning med 2 min pause mellom hvert drag <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 %stigning	
Uke 3 Tot: 2:20 time 55 min løping	<b>Gå 15 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 5x3 min</b> i 9-10 km/t uten stigning med 1 min pause mellom hvert drag <b>Gå 10 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning		<b>Gå 15 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 15 min</b> i 7,5-8 km/t med 1 % stigning <b>Gå 15 minutter</b> i 6 km/t med 6 % stigning		<b>Gå 15 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning <b>Løp 5x5 min</b> i 9 km/t uten stigning med 2 min pause mellom hvert drag <b>Gå 15 minutter</b> i 6 km/t med 4 % stigning	

	DAG 1 (Mandag/tirsdag)	OK	DAG 3 (Onsdag/torsdag)	OK	DAG 4 (Fredag/Lørdag)	OK
Uke 4 Tot: 2:40 time 1:10t løping	Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 6x3 min i 10 km/t uten stigning med 1 min pause mellom hvert drag Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning		Gå 20 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 20 min i 8 km/t med 1 % stigning Gå 15 minutter i 6 km/t med 6 % stigning		Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 6x5 min i 9 km/t uten stigning med 2 min pause mellom hvert drag Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning	
Uke 5 Tot: 2:55 time 1:25 løping	Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 6x4 min i 9,5 km/t uten stigning med 1 min pause mellom hvert drag Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning		Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 30 min i 8 km/t med 1 % stigning Gå 15 minutter i 6 km/t med 6 % stigning		Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 6x5 min i 9 km/t uten stigning med 2 min pause mellom hvert drag Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning	
Uke 6 Tot: 3:00 time 1:40 løping	Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 5 min i 9,5 km/t med 2 min pause etterpå Løp 6x4 min i 10 km/t uten stigning med 1 min pause mellom hvert drag Gå 10 minutter i 6 km/t med 4 % stigning		Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 35 min i 8,5 km/t med 1 % stigning Gå 10 minutter i 6 km/t med 6 % stigning		Gå 15 minutter i 6 km/t med 4 % stigning Løp 5 min i 7-8 km/t med 2 min pause etterpå Løp 6x5 min i 9 km/t uten stigning med 2 min pause mellom hvert drag Gå 10 minutter i 6 km/t med 4 % stigning	

Heng treningsplanen opp på kjøleskapsdøren, og kryss av når treningsøkten er gjennomført.

Når seks uker er gått er formen og helsetilstanden din forbedret stort!

#### Retningslinjer for å få optimale løpsbein uten skader:

- Bygg opp løpingen med korte, men hyppige løpsøkter
- Løp i kombinasjon med gå-sekvenser
- Gradvis mer løping fra uke til uke, og ca.5 min økning per økt fra uke til uke
- Bygg opp total varighet / timeantallet gradvis (Fra 1,5 til 3 timer på 6 uker)
- Gradvis økning i løpsvolumet fra 30min/uke til 1:40t/uke (ca. 15 minutter økning per uke)
- Gradvis økning i løpefart, og etter hvert som formutviklingen tillater det. Ikke tren med høyere fart enn at du vil gjennomføre økten neste uke.
- Løp på tredemølle, da dette er det mest skånsomme underlaget på vinterstid.