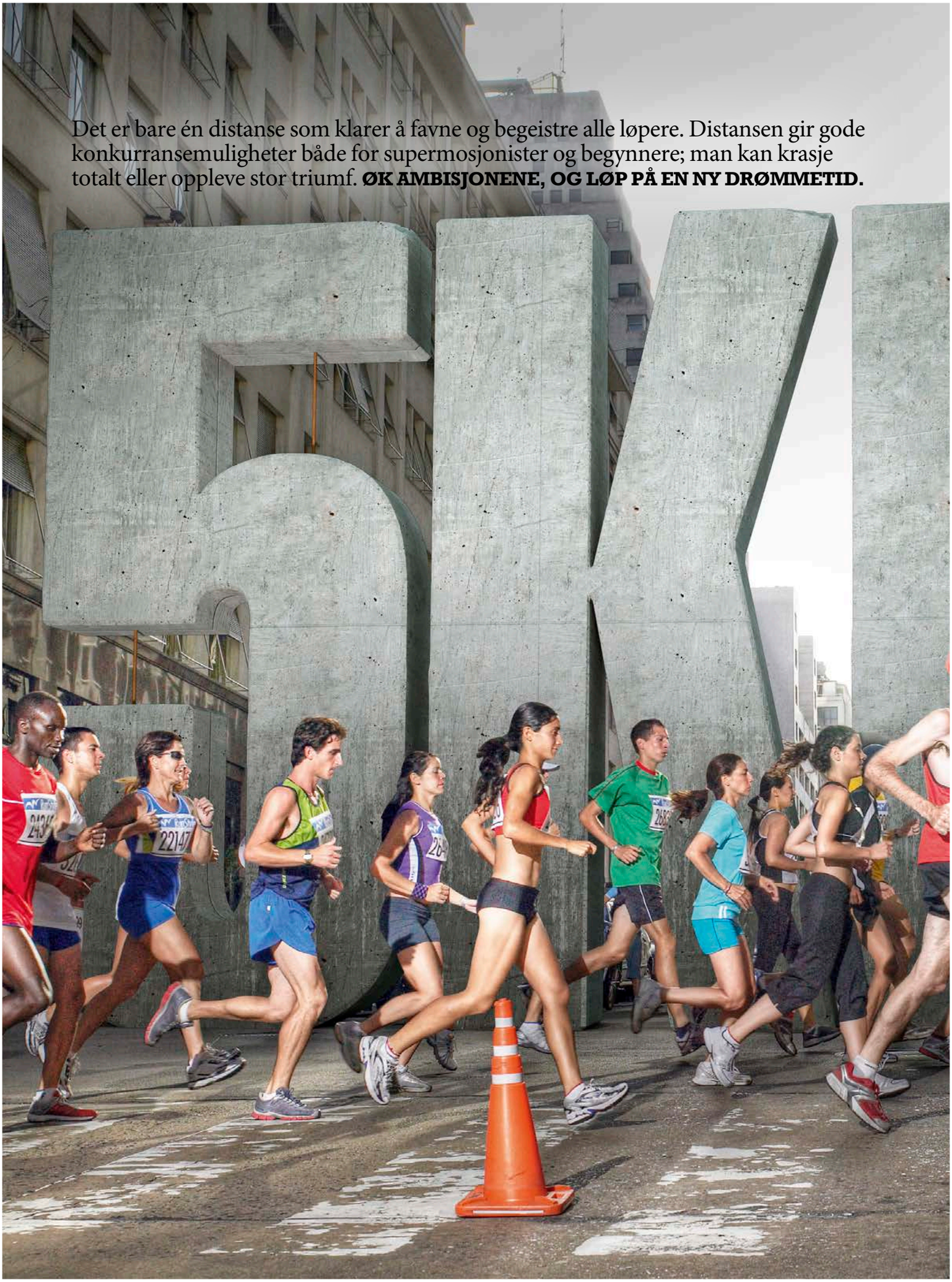

Det er bare én distanse som klarer å favne og begeistre alle løpere. Distansen gir gode konkurransemuligheter både for supermosjonister og begynnere; man kan krasje totalt eller oppleve stor triumf. **ØK AMBISJONENE, OG LØP PÅ EN NY DRØMMETID.**

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Fem kilometer er den perfekte løpedistansen, både for helt ferske og for mer rutinerte løpere.

Bare se på eliteløpere og supermosjonister – for dem er utfordringen å kutte avgjørende sekunder og komme i mål på en viss tid, det være seg 15, 20 eller 23 minutter. For begynneren utgjør distansen en stor utfordring, men samtidig et realistisk mål og en god start på løpekarrieren.

5 km er en overkommelig distanse. Kjennere vet likevel at man ikke skal la seg lure. Undervurderer man strekningen og gir jernet fra start, kan 5 km lett føles som en maraton.

En stor fordel med distansen er at du kan løpe den hele året. Det finnes nemlig mengder av mosjonsløp å velge mellom, også i form av Vinterkarusellene i den mørke årstiden. Ellers løpes distansen i by og bygd, som alt fra bakkeløp til de klassiske 12,5 rundene på et stadion. I motsetning til halve og hele maratonløp, som krever uker med restitusjon, kan du løpe så mange femkilometere du vil. Kroppen henter seg nemlig raskt inn igjen etter 5000 meter. Den brede appellen gjør også at du kan komme til å kjempe mot kolleger og venner. Det er morsomt og motiverende, men du må først og fremst kjempe mot deg selv, for alt er relativt, og sammenlignet med etiopiske Kenenisa Bekeles legendariske verdensrekord på 12.37 min, er de fleste noen sinker.

Selv om du kanskje foretrekker lengre distanser som halve og hele maratonløp, behøver du ikke å droppe 5-kilometeren. Den gir nemlig perfekt tempotrening og kan være et sårt tiltrengt avbrekk i treningen.

Å mestre 5 km-distansen krever likevel strukturert, hard og variert trening samt mental styrke. Det er nemlig mange taktiske elementer å ta hensyn til. Men det kommer vi tilbake til. Bli med, dette kommer til å gå unna! □

FINN DIN 5KM-PROFIL

Vil du bare gjennomføre, eller drømmer du om å klare det på under 20 min? Velg et av programmene for fem forskjellige løpeprofiler, og start treningen i dag.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

DIN EGEN LØPEDAGBOK

Med vår nettbaserte treningsdagbok får du et av de **BESTE TRENINGSVERKTØYENE HELT GRATIS.** Dagboken gir oversikt, gjør deg smartere og mer motivert.

Se mer på nettet! Finn flere treningsprogrammer for alt fra 5-km til halvmaraton på aktivtrening.com

I tillegg til at det er gratis og enkelt, gir treningsdagboken en rekke fordeler når du trener:

- **Treningskalender:** Begynn med å velge på hvilke ukedager du vil trene og når du vil starte. Dermed blir hele programmet automatisk overført til kalenderen, slik at du har full oversikt over når og hvordan du skal trene.
- **Epostvarsel:** Vi sender deg epost med dagens trening kvelden før, slik at du ikke glemmer.
- **Skriv om treningen:** Fikk du gjennomført dagens trening? Hvor langt løp du? Var det hardt? Følg med på programmet, og noter ev. skader.
- **Statistikk:** Får du trent som du skal? Går det fremover? Her kan du sjekke utviklingen over tid.
- **Ruteplanlegger:** Lagre løpeturene i vår ruteplanlegger. Løper du den samme ruten flere ganger, kan du raskt sjekke loggen og se hvordan du utvikler deg.

Start programmet her:
aktivtrening.com/5km-program

7 min/km
Kilometertiden er ikke det viktigste, men prøv å holde tempoet stabilt hele veien. Det gir det klart beste resultatet.

DU VIL BARE GJENNOMFØRE

Det er sannsynligvis flere år siden siste løpetur, og den gangen var ikke buksene like stramme. Du har ingen ambisjoner om en rå sluttid, men vil gjerne klare å gjennomføre og få en god opplevelse av alle anstrengelsene. Du kan ikke løpe særlig langt uten pauser og er egentlig ikke veldig glad i å løpe. Derfor vil du helst starte helt fra bunnen av og bruke den tiden det tar å bygge opp en grunnform, for deretter å bygge sten på sten til målet er nådd.

Din utfordring: Å gjøre det behagelig, og kanskje til og med morsomt å løpe.

Nøkkelen til å lykkes: Tålmodighet. Fokuser på de små seirene, som å kunne løpe stadig lenger uten pauser.

UKE 1			UKE 2		
Trening 1	**Trening 2**	**Trening 3**	**Trening 1**	**Trening 2**	**Trening 3**
10 min vanlig, rolig løping.	Alternativ trening som sykling, spinning, crosstrainer eller rask gange. Alt teller, men prøv å få til minst 30 minutter.	Test deg selv ved å løpe 3 km, og noter resultatet. Ikke løp deg fullstendig tom. Husk å varme opp og trappe ned.	12 min vanlig, rolig løping.	Alternativ trening som sykling, spinning, crosstrainer eller rask gange. Alt teller, men prøv å få til minst 30 minutter.	14 min vanlig, rolig løping.

 av Bjarke Kobberø. Foto: Polfoto, Getty Images, Ronny Bugtene

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

5 GODE TIPS

1. Tren målrettet
Tren på å løpe i målsettingstempo et par ganger per uke. Hvis du for eksempel vil løpe fem kilometer på 25 minutter, må du løpe mange turer med 5 min/km. Jo mer du trener i målsettingstempo, desto lettere blir det.

2. Bakkeløp
Bakkeløping forbedrer løpeteknikk, styrke og kondisjon og gir godt fraspark. Fokuser på korte, bratte stigninger der du kan gi jernet med raske skritt og rank kroppsholdning. Gjenta 5–10 ganger, og gå eller jogg ned igjen.

3. Bli sterk
Tung og eksplosiv styrketrening gir ikke bare digre muskler. Du blir også raskere når du løper. Konsentrer deg om knebøy, utfall og andre benøvelser som involverer mange muskler.

4. Varier treningen
Variasjon er et nøkkelord når du vil bli en bedre løper. Pass på å veksle mellom svært intense økter der du kommer helt opp på rødmerkingen, korte restitusjonsturer og rolige langturer.

5. Restitusjon
Legg alltid inn en restitusjonsdag etter hard trening som intervallløping. Husk også å få i deg et restitusjonsmåltid (for eksempel en banan) senest en halv time etter hard trening.

Komplett program på nettet
Få 8-ukers program + egen treningslogg på aktivtrening.com/5 km-program

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

6 min/km
er farten du skal sikte etter. Tren tempoet til det sitter i ryggraden.

DU VIL LØPE PÅ UNDER 30 MIN

Du har kanskje sett mer sport enn du har vært aktiv selv de siste årene, og kampvekten er muligens i høyeste laget. Men ambisjonene har du fortsatt, og du vil gjerne klare å løpe femkilometeren på under en halvtime. Du vil gjerne komme i gang, få struktur på treningen og løpe litt mer enn du gjør nå. Du kan godt løpe, også flere kilometer av gangen, men du mangler både tempo og grunnform. Det krever vilje og målbevissthet å begynne å løpe jevnlig.

Din utfordring: Å holde fast ved en stabil treningsrytme og gjøre løping til en vane.

Nøkkelen til å lykkes: Trening 3 ganger hver uke! Det kan være 2 x løping og 1 x spinning/crosstrainer/romaskin e.l.

Uke 1			Uke 2			
Trening 1	**Trening 2**	**Trening 3**	**Trening 1**	**Trening 2**	**Trening 3**	
15 min vanlig løping.	Test deg selv på 3 km, og lagre resultatet. Ikke ta deg helt ut. Husk å varme opp og trappe ned.	16 min progressiv løping, der du starter langsomt og setter opp farten for hvert 4. minutt. Avslutt i målsettingstempo.	20 min vanlig løping.	5 x 2 min fartslek der du løper fort i 2 minutter og rolig i 2. Bruk klokke eller telefon. Husk å varme opp og trappe ned.	10 min tempotur. Så høyt tempo at du ikke kan snakke (70–80 prosent av maksfart). Husk å varme opp og trappe ned.	

5 min/km
er farten du skal sikte etter. Tren tempoet til det sitter i ryggraden.

DU VIL LØPE PÅ UNDER 25 MIN

Det kan tenkes at du har trent godt og stabilt over lengre tid, men føler at du har nådd et platå der du ikke lenger blir raskere. Du kan også være en ny løper, men med god treningsbakgrunn fra tidligere. Du har uansett ambisjoner om å gjøre noe med løpingen, utfordre deg selv og flytte grenser. Å løpe femkilometeren på under 25 minutter krever kontinuitet og målrettet trening, men det er realistisk, og du kan knapt vente med å komme i gang.

Din utfordring: Stillstand og makelighet.

Nøkkelen til å lykkes: Variasjon i treningen. Du skal løpe intervaller én gang per uke og gjerne øke den ukentlige treningsmengden gradvis.

Uke 1			Uke 2			
Trening 1	**Trening 2**	**Trening 3**	**Trening 1**	**Trening 2**	**Trening 3**	
Test deg selv med 3 km løping, og noter resultatet. Ikke ta deg helt ut. Husk å varme opp og trappe ned.	25 min vanlig løping.	10 x 1 min fartslek der du løper fort i 1 min og rolig i 1. Bruk klokke eller telefon. Husk å varme opp og trappe ned.	25 min vanlig løping.	6 x 2 min fartslek der du løper fort i 2 min og rolig i 2. Bruk klokke eller telefon. Husk å varme opp og trappe ned.	20 min progressiv løping der du starter langsomt og øker farten hvert 4. minutt. Avslutt i målsettingstempo.	

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Komplett program på nettet
Få 8-ukers program + egen treningslogg på aktivtrening.com/5 km-program

Komplett program på nettet
Få 8-ukers program + egen treningslogg på aktivtrening.com/5 km-program

5 FORSLAG TIL EN SMART TAKTIKK

Finn flyten
Når løpet starter, er det om å gjøre å finne rytmen med det samme og holde jevnt tempo kilometer etter kilometer. Det skal ikke mange forseringer til før du kaster bort den gode formen og møter veggen.

Den mentale magien
Hvis du har overskudd til det, kan du øke tempoet noe mellom 3. og 4. km. Den siste kilometeren går på reserven, men det er kort vei til mål. Sett opp farten mot slutten, og sett inn sluttspurten 200 meter før mål.

Søk le
Det tar på kreftene å løpe i vind, så legg deg gjerne i le av andre løpere. Du behøver heller ikke å ta føringer i en gruppe, hvis ikke tempoet er altfor langsomt. Jo mer krefter du kan spare, desto mer har du å gå på til slutt.

Vær oppmerksom
Se hele tiden fem skritt fremover slik at du ikke stenges inne eller snubler. Rytmen er avgjørende, og fartsendringer kan bli kostbare.

Kjenn ruten
Hvis du allerede kjenner bakkene og de skarpe svingene underveis, så vet du hvor du skal skal øke farten, og hvor du skal være forsiktig. Løp ruten noen dager før løpet, hvis det er mulig.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

4 min/km
er farten du skal sikte etter. Tren tempo til det sitter i ryggraden.

DU VIL LØPE PÅ UNDER 20 MIN

Du er ambisiøs, trener flittig og er klar til å investere tid, svette og kvalme for å nå en av de magiske grensene i 5 km-verdenen. Du har solid treningserfaring, trives godt med intervalltrening og er klar til å ta det store skrittet. Du vil slanke deg, ettersom hver kilo du går ned kan kutte 10–15 sekunder av sluttiden. Du vil også ha god nytte av å investere i et par lette konkurransesko for å høste de siste lavthengende fruktene og vinne så mye "gratis" tid som mulig.

Din utfordring: Å ta ett skritt videre og bli ti prosent mer seriøs både med kosthold og trening. Holde farten alle 5 km.

Nøkkelen til å lykkes: Å fortsette med å gi alt i tempo- og intervalltreningen.

Uke 1				Uke 2			
Trening 1	**Trening 2**	**Trening 3**	**Trening 4**	**Trening 1**	**Trening 2**	**Trening 3**	**Trening 4**
Test deg selv på 3 km, men ta deg ikke helt ut. Husk oppvarming og nedtrapping.	30 min vanlig løping.	12 x 1 min fartslek der du løper fort i 1 min og rolig i 1 min. Husk oppvarming og nedtrapping.	40 min vanlig løping.	25 min vanlig løping.	6 x 2 min fartslek der du løper fort i 2 min og rolig i 2 min. Husk oppvarming og nedtrapping.	30 min progressiv løping. Start rolig og sett opp farten for hvert 4. min. Avslutt i målsettingstempo.	40 min bakkeløping. Vanlig tempo i bakker eller kupert terreng.

3,30 min/km
– eller hvor raskt du måtte drømme om å løpe. Sett et mål, og tren på tempoet til det sitter i ryggraden.

DU VIL OFRE ALT FOR EN NY SUPERTID

For deg som både har tid og lyst til å prøve deg i eliteklassen og justere alle parametre. Lev og tren som en profesjonell, og se hvor langt du kommer. Du må ha en solid grunnform og kunne tåle å trene 5–6 ganger per uke. Du må være vant med intens trening. Du dropper alkohol, spiser særdeles sunt, prioriterer restitusjon og søvn, og fokuserer utelukkende på å gjennomføre treningen. De neste åtte ukene lever du like asketisk som en buddhistisk munk.

Din utfordring: Å finne tiden og ressursene og leve med forsakelser i åtte uker.

Nøkkelen til å lykkes: Selvdisiplin, restitusjon, kontroll og lysten og viljen til virkelig å gi alt når du trener.

Uke 1						
Trening 1	**Trening 2**	**Trening 3**	**Trening 4**	**Trening 5**	**Trening 6**	**Trening 1**
3 km test. Løp fort, men uten å ta deg helt ut. Noter resultatet for senere bruk.	40 min løping i moderat tempo + 20 min teknikktrening i form av koordinasjons- og spurtøvelser.	Tung styrketrening. Fokus på ben med krevende øvelser som knebøy, utfall, markløft, legcurl, osv.	20 x 200m spurttrening. 30 sek pause mellom intervallene. Løp fort, men kontrollert med fokus på god teknikk.	30–60 minutters alternativ kondisjonstrening på spinningsykkel, romaskin eller annet. Intensitet etter humør.	Morgen: Tung styrke som trening 3. Ettermiddag: 30–60 min vanlig løping + 6–10 bakkespurt i 50–100-meters bakke.	5 x 1 km intervaller. Ta 3 minutters pause mellom hvert intervall. Husk 15 min oppvarming og nedtrapping.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Komplett program på nettet
Få 8 ukers program + din egen treningslogg på aktivtrening.com/5km-program

5 FORSLAG TIL 5 KM-LØP

Halden Byløp:
Lørdag 3. mai, Halden
Lettløpt løype med små høydeforskjeller i sentrum av byen, så alt ligger til rette for god stemning langs løypa.

Karuseller:
Flere norske byer, som Bergen, Ålesund og Askim
Arrangerer 5 km-løp hele sommeren.

Grefsenkollen opp:
Lørdag 24. mai, Oslo
Riktig nok kun 4,6 km, men etter å ha løpt 270 høydemeter, er du sikkert glad for at Grefsenkollen ikke er enda 400 meter lenger unna.

Hytteplantesten:
9. august, Eggemoen
Lettløpt løype rundt Eggemoen. Går dette greit kan du også prøve Hytteplanmila som går litt senere i sesongen.

Viking Race Miðgarðr:
23. august, Oslo
Terrengløp med utfordringer som vegger, klatretau, stokkbæring og mer!

Uke 2				
Trening 2	Trening 3	Trening 4	Trening 5	Trening 6
40 min løping i moderat tempo + 20 min teknikktrening i form av koordinasjons- og spurtøvelser.	Tung styrketrening. Fokus på ben med krevende øvelser som knebøy, utfall, markløft, legcurl, osv.	10 x 400m spurttrening. 60 sek pause mellom hvert intervall. Løp fort, men kontrollert med fokus på god teknikk.	30–60 minutters alternativ kondisjonstrening på spinningsykkel, romaskin eller annet. Intensitet etter humør.	Morgen: Tung styrke som trening 3. Ettermiddag: 30–60 min vanlig løping + 6–10 bakkespurt i 50–100-meters bakke.

Komplett program på nettet
Få 8-ukers program + din egen treningslogg på aktivtrening.com/5 km-program

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications