

Program:
Lær å løpe
5 km på
8 uker



3. **Knebøy**

Stå oppreist. Bøy knærne, mens du skyter rumpa bakover og løfter armene for å holde balansen. Senk baken til lårene er parallelle med gulvet. Hold vekten på hælene, og gå langsomt opp og ned.

Tid: 30 sekunder.



2. **Bonusplanke**

Ligg med underarmene mot en benk og med tærne i bakken. Kroppen skal være helt rett. Vri mot høyre, slik at du bare støtter deg på venstre underarm og venstre fot. Løft den øverste armen, og hold kroppen rett. Gå tilbake til startposisjonen, og vri mot venstre.

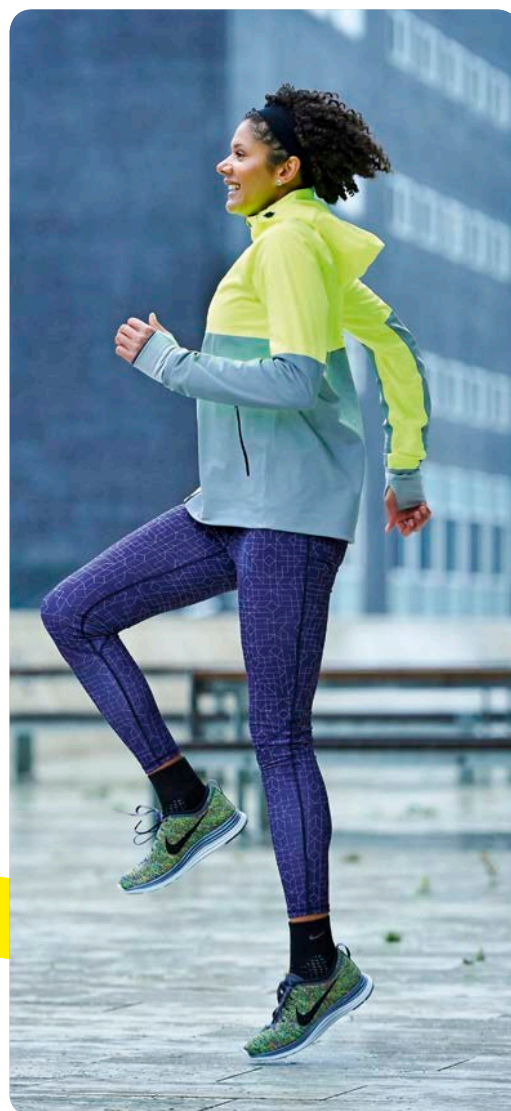
Tid: 30 sekunder.



1. **Høye kneløft**

Løft vekselvis høyre og venstre kne opp til brystet – så langt opp som mulig. Hold så høyt tempo du klarer.

Tid: 30 sekunder.



Start her

SIRKELTRENING

Gjør hver øvelse i 30 sekunder, før du går rett over til neste øvelse uten pause. Skal du gjøre flere runder med sirkeltrening, må du ta ett minutt pause mellom hver.



4. Magebøyning

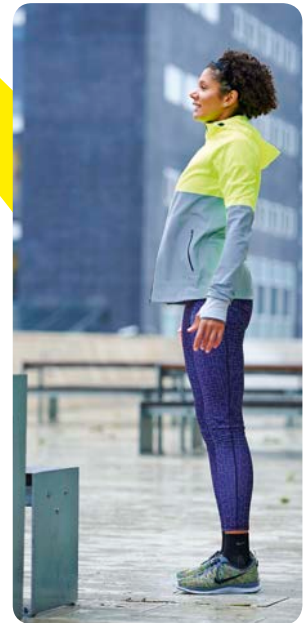
Sitt på en benk, slik at bare baken har støtte. Hold fast i benken med hendene. Løft knærne opp mot brystet og strekk ut beina, mens du lener deg bakover.

Tid: 30 sekunder.

5. Utfall

Stå oppreist. Ta et stort skritt framover med venstre bein, og senk høyre kne mot bakken. Hælen på det bakerste beinet skal være over bakken. Gå tilbake til startposisjonen, og gjenta til motsatt side.

Tid: 30 sekunder.



6. Armheving

Ligg med tærne i bakken, og la håndflatene hvile mot et bord eller ryggen på en benk. Hold kroppen rank. Bøy armene, og senk kroppen langsomt til brystet treffer bordet/benken. Strekk armene langsomt igjen.

Tid: 30 sekunder.



**EKSTRA FOR
ABONNENTER**



På iform.nu kan du laste ned sirkeltreningprogrammet og skrive det ut og ta det med: iform.nu/sirkeltrening

Hvor hardt skal det være?

Fargene forteller hvor hardt det skal føles. Her er det ikke noe krav om å løpe i et bestemt tempo. Hvis kroppen din jobber hardt, virker treningen. Det er individuelt hvor fort man må løpe for å få best effekt.

Ta fri annenhver dag
Pass på at du får en fridag mellom hver økt, slik at kroppen får ro til å restituere seg og bli sterkere.

TREN 3 GANGER I UKEN I 8 UKER

Uke 1

På programmet:

- Gange/crosstrener 30 min
● Sirkeltrening 1 runde
- Sirkeltrening 2 runder
- ● 5 x 2 min løp + 1 min gange

Uke 2

På programmet:

- Gange/crosstrener 30 min
● Sirkeltrening 2 runder
- Lett løping 15 min
● Sirkeltrening 1 runde
- ● 5 x 2 min løping + 1 min gange

Uke 3

På programmet:

- Gange/crosstrener 45 min
● Sirkeltrening 1 runde
- Lett løping 15 min
● Sirkeltrening 1 runde
- 5 min rolig oppvarming, lett tøying
● 6 x 1 min løping + 1 min gange

Uke 4

På programmet:

- Gange/crosstrener 30 min
● Sirkeltrening 3 runder
- Lett løping 15 min
● Sirkeltrening 2 runder
- 5 min rolig oppvarming
● 3 x 3 min løp. + 2 min gange

Uke 5

På programmet:

- Gange/crosstrener 45 min
● Sirkeltrening 2 runder
- Lett løping 15 min
● Sirkeltrening 2 runder
- 5 min rolig oppvarming
● Løp 3 + 2 + 1 min, gå 2 min mellom. Gjenta 2 ganger.

Uke 6

På programmet:

- Gange/crosstrener 45 min
● Sirkeltrening 3 runder
- Lett løping 15 min
● Sirkeltrening 2 runder
- 5 min rolig oppvarming
● 3 x 4 min løping + 2 min gange

Uke 7

På programmet:

- Gange/crosstrener 45 min
● Sirkeltrening 3 runder
- Lett løping 20 min
● Sirkeltrening 2 runder
- 5 min rolig oppvarming
● 4 x 4 min løping + 1 min gange

Uke 8

På programmet:

- Gang/crosstrener 30 min
● Sirkeltrening 1 runde
- Fri
- ● Løp 30 min eller 5 km!

Dette betyr fargene:

- **Lett.** Du kjenner at du blir varm, men klarer fint å prate, se på tv eller høre en lydbok. Du kjenner at du kan fortsette lenge.
- **Utfordrende.** Du må anstrenge deg, svetter og hører kanskje pusten. Du kan svare med korte setninger, men ikke føre en lang samtale.
- **Hardt–svært hardt.** Du er andpusten, det svir i musklene, og du kan bare snakke med enstavelserord.