

10-20-30-PROGRAM FOR NYBEGYNNERE

Dette er det samme programmet som Agnete fulgte i de seks testukene. Det passer for nybegynnere og deg som har litt erfaring. I starten skal du bare trene to ganger i uken, men fra uke tre blir det tre ganger i uken. Har du aldri løpt før, kan du gjenta den første uken et par ganger, og deretter den andre uken to-tre ganger før du går videre.

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5 + 6
Dag 1	<p>Oppvarming: Veksle mellom å gå og jogge i 10 min.</p> <p>10-30-30-trening: Gå i 30 sek, jogg i 20 sek og løp i moderat fart i 10 sek.</p> <p>Totalt: 2 x 5 min atskilt av en pause på 4 min.</p>	<p>Oppvarming: Veksle mellom å gå og jogge i 3 min og gå i 1 min. Gjenta 3 ganger.</p> <p>10-20-30-trening: Gå i 30 sek, løp i moderat fart i 20 sek, og løp fort i 10 sek.</p> <p>Totalt: 2 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 4 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt så fort du kan i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>
Dag 2	<p>Oppvarming: Veksle mellom å gå og jogge i 10 min.</p> <p>10-30-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i moderat fart i 20 sek, og løp fort i 10 sek.</p> <p>Totalt: 2 x 5 min atskilt av en pause på 4 min.</p>	<p>Oppvarming: Veksle mellom å gå og jogge i 3 min og gå i 1 min. Gjenta 3 ganger.</p> <p>10-30-30-trening: Gå i 30 sek, løp i moderat fart i 20 sek og løp fort i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 4 min.</p>	Gjennomfør samme trening som ukens 1. treningsdag.	Gjennomfør samme trening som ukens 1. treningsdag.	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30 oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt så fort du kan i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 2 min.</p>
Dag 3			Gjennomfør samme trening som ukens 1. treningsdag.	Gjennomfør samme trening som ukens 1. treningsdag.	Gjennomfør samme trening som ukens 2. treningsdag.

10-20-30-PROGRAM FOR ØVEDE

Dette programmet passer for deg som løper regelmessig og som har lyst til å få opp farten, f.eks. fordi du har lyst til å delta i et femkilo-tersløp. Det er bygd opp rundt tre ukentlige treningsøkter.

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5 + 6
Dag 1	<p>Oppvarming: Løp i ditt vanlige tempo i 20 min.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og løp litt fortere i 10 sek.</p> <p>Totalt: 1 x 5 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og løp med samme fart som 3. treningsdag i uke 1 i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt så fort du kan i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt så fort du kan i 10 sek.</p> <p>Totalt: 4 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>
Dag 2	<p>Oppvarming: Løp i ditt vanlige tempo i 15 min.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og løp litt fortere i 10 sek.</p> <p>Totalt: 2 x 5 min atskilt av en pause på 3 min.</p>	Gjennomfør samme opplegg som ukens 1. treningsdag.	Gjennomfør samme opplegg som ukens 1. treningsdag.	<p>Oppvarming: Vanlig 10-20-30-oppvarming.</p> <p>10-20-30-trening: Jogg i 30 sek, løp i ditt vanlige tempo i 20 sek, og spurt så fort du kan i 10 sek.</p> <p>Totalt: 3 x 5 min atskilt av en pause på 2 min.</p>	Gjennomfør samme opplegg som ukens 1. treningsdag.
Dag 3	Gjennomfør samme opplegg som ukens 2. treningsdag, bare med litt høyere fart i de 10 sekundene.	Gjennomfør samme opplegg som ukens 1. treningsdag.	Gjennomfør samme opplegg som ukens 1. treningsdag.	Gjennomfør samme opplegg som ukens 2. treningsdag.	Gjennomfør samme opplegg som ukens 1. treningsdag.