



UKE 3+4

LØPNING

MAT

Protein og grønt gjør deg mett

FOKUS I UKE 3 + 4: Vi kutter ytterligere ned på karbohydratene. Det betyr at du får mindre brød, pasta, potet og frukt. I stedet skal kroppen venne seg til å bli mett av proteiner, grove grønnsaker og en liten dose sunt fett.

Dette kan du forvente i uke 3 og 4:

Du får nå så lite karbohydrater at hjernen og kroppen i større grad må hente energien fra det såkalte ketonstoffsiftet. Systemet omdanner fettsyrer til drivstoff og er særdeles effektivt, men det kan ta tid å få kroppen opp i turfall. Føler du innimellom at blodsukkeret stuper (lett kvalme og en følelse av å være utilpass), er det tegn på at kroppen ikke har omstilt seg. Ment det med ro, det kommer. Føler du deg svært uvel, kan du reddede deg iland med en liten juskartong, som er lett å ha med i vesken eller iskuffen på jobb – men bruk den bare i nødstilfeller.

3 X FROKOST

(Maks 20 gram karbohydrat)

- 1) 1 eple i biter med 2 dl skyr på. Dryss 1 ss grov mysl i på toppen.
- 2) Eggerøre av 2 egg. Spis et par tomater og ½ paprika til, pluss ½ skive rugbrød (20–25 g) med 1 skive skinke og 1 skive mager ost.
- 3) Melonsalat av 100 g cantaloupemelon, 100 g honningmelon og 100 g nettmelon. Legg 15 g gristede hasselnøtter og 1,5 dl skyr oppå.

3 X FORMIDDAG

(Maks 15 gram karbohydrat)

- 1) ½ skive rugbrød med 1 skive mager gulost + 1 tomat.
- 2) 1 eple + 10 mandler.
- 3) 1,5 dl hytteost med 100 g frisk ananas i biter.

3 X LUNSJ

(Maks 25 gram karbohydrat)

- 1) ½ skive grovt rugbrød (25 g) med 150 g torskeroegn, 1 striperapsoljebasertremulade og 3 gulrøtter (180 g).
- 2) Grov salat av 150 g fin-snittet hodekål, ¼ appelsin, 100 g revet gulrot og 1 ss solsikkekjerner. 150 g stekt kyllingfilet og ½ skive rugbrød.
- 3) Salat av 300 g blandede grønnsaker, 125 g magert kjøtt/fisk/fugl og dressing av ½ dl skyr og friske krydderurter. Spis ½ skive grovt rugbrød til.

3 X ETTERMIDDAG

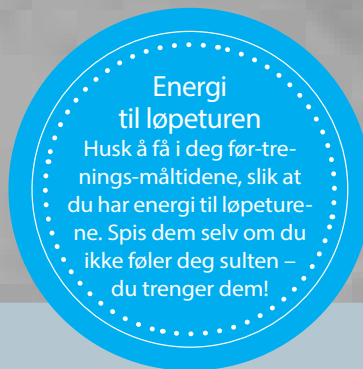
(Maks 15 gram karbohydrat)

- 1) 1 hardkokt egg, ½ skive ristet grovt rugbrød og ½ paprika.

DAGER
UTEN
TRENING

Lengre økter og flere intervaller

I uke 3 og 4 øker vi både distansen og antallet spurter. Du går fra 6,5 km til 9 km som den lengste distansen, og kommer opp i 12 spurter på de hardeste dagene.



LØPEPROGRAM: UKE 3 + 4

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Uke 3	4km raskgange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varm godt opp med 10 minutt raskgange, noen kneløft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 12x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Avslutt med 3 km raskgange.	Fri	8km raskgange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varm godt opp med 10 minutt raskgange, noen kneløft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 5x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Løp 4x2 minutter med høy fart. Hvilt 2 minutter mellom hvert intervall. Avslutt med 2 km raskgange.
Uke 4	5km raskgange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varm godt opp med 10 minutt raskgange, noen kneløft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 12x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Avslutt med 3 km raskgange.	Fri	9km raskgange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varm godt opp med 10 minutt raskgange, noen kneløft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 6x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Løp 4x2 minutter med høy fart. Hvilt 2 minutter mellom hvert intervall. Avslutt med 2 km raskgange.

*=løp 75 meter der du gradvis setter opp farten over de første 50 meterne, slik at du nesten spurter til slutt. Hold farten den neste 25 meterne, og jog rolig til bakke.



En deilig smoothie om ettermiddagen, med banan, bær og skyr, metter godt og gir energi.

2) 250 g grønnsakstaver av stangselleri, gulrot og rød paprika. Dypp dem i 25 g peanøttsmør.

3) ½ skive grovbrød (25 g) med 1 skive gulost (maks 18 g fett) og 150 g reddik.

3 X ETTERMIDDAG
(Maks 30 gram karbohydrat)

1) Som på dager uten trening, men med halvannen skive ristet grovt rugbrød.

2) Smoothie av ½ banan, 75 g frosne bær, 1 dl eplemost og ½ dl skyr.

3) Sandwich av 2 tynne skiver grovbrød (2 x 35 g) med 1 skive gulost (maks 18 g fett), 1 skiveskinke og 1 stor tomat i skiver.

3 X MIDDAG
(Maks 20 gram karbohydrat)

1) 125 g kyllingfilet stekt i teflonpan-

ne, tomatsalat av 200 g tomater, litt rødløk og 25 g fetaost. Server med 50 g ferskpotet til.

2) Pastasalat av 25 g fullkornspasta, 75 g reker, 50 g erter, 50 g rød paprika i biter. Dressing av ½ dl skyr utrørt i litt vann og masse nyklippet dill.

3) Omelett av 3 egg over 100 g spinatblader som er frest i panne med et par dråper olje. Server med 1 stor tomat i skiver, et par skiver parmaskinke og ½ skive grovbrød.

3 X MIDDAG
(Maks 50 gram karbohydrat)

1) Som på dager uten trening, men med 150 g ferskpotet.

2) Som på dager uten trening, men med 60 g fullkornspasta. Dressing av ½-1 dl mager kesam og masse nyklippet dill.

3) Som på dager uten trening, men med 75 g spinat og 2 skiver grovbrød.

