

# UKE 5-6

# !MAT

## Karbominimum – og opptur på vei

**FOKUS I UKE 5 + 6:** Nå kutter vi til beinet og fjerner mesteparten av karbohydrene. I stedet er det proteinbomber som kjøtt, fisk, fugl, ost og noen meieriprodukter som skal gjøre deg mett.

### **Dette kan du forvente i uke 5 og 6:**

Treningene blir harde, og karbohydratinntaket er nede på et minimum. Beina kan føles så tunge at det virker umulig å hente fram krefter. Det blir spesielt hardt hvis du ikke følger programmet og f.eks. løper en lengre ture eller kjører en hard spinningtime. Godt at det er slik akkurat nå. Tilstanden er ikke farlig, og går over så snart du har kommet ned i vekt og kan begynne å spise litt flere karbohydrater igjen. Generelt kan du likevel regne med at energien begynner å bli bra nå. Lav karbostrategi virker nemlig oppkvikkende, så på dette stadiet begynner de fleste å boble av overskudd og slipper slitsomme blodsukkersvingninger i løpet av dagen.

### 3 X FROKOST

(Maks 15 gram karbohydrat)

- 1) 1 eple i biter med 2 dl skyr over. Dryss 6-8 hakkede mandler på toppen.
- 2) Eggerøre av 3 egg med 1 skive skinke, et par tomater og ½ paprika.
- 3) Melonsalat av 75 g cantaloupemelon, 75 g honningmelon og 75 g nettmelon. 15 g ristede hasselnøtter og 2 dl skyr på toppen.

### 3 X FORMIDDAG

(Maks 10 gram karbohydrat)

- 1) ½ eple smurt med 15 g peanøttsmør.
- 2) ½ avokado med 1 dl mager hytteost.
- 3) 1,5 dl hytteost med 150 g grønnsakstaver av paprika, stangselleri og agurk.

### 3 X LUNSJ

(Maks 20 gram karbohydrat)

- 1) 200 g stekt torskerogn med 2 striper remulade (rapsojlebasert) og 250 g råkostsalat.
- 2) Grov salat av 250 g finsnittet hodekål, ¼ appelsin, 100 g revet gulrot og 1 ss solsikkekjerner. 150 g stekt kyllingfilet.
- 3) Salat av 350 g blandede grønnsaker, 125 g magert kjøtt/fisk/fugl og dressing av ½ dl skyr og friske krydderurter.

### 3 X ETTERMIDDAG

(Maks 10 gram karbohydrat)

- 1) 1 hardkokt egg, 1 gulrot og ½ paprika.
- 2) 250 g grønnsakstaver av stangselleri, rød paprika og blomkål buketter. Dypp dem i 1 dl skyr med litt krydder.
- 3) 3 skiver parmaskinke (totalt 40g) med 150 g honningmelon

DAGER  
UTEN  
TRENING

## 2 x 2 intervaller i uken

De første fire ukene har du bare hatt én økt med intervaller to ganger i uken. Nå øker vi til to intervalløkter to ganger i uken. Det blir hardt, men gir resultater på vekten.



LØPEPROGRAM: UKE 5 + 6							
	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Uke 5	5km rask gange eller rolig løping. Pustenskalvære dypog kontrollert.	Fri	Varmgodtøpp med 10 minutter rask gange, noen kneleøft, hælspark og prestigningsløp*. Løp 7x30 sekunder spurter med 30 sekunder rolig jogging mellom. Hvile 2 minutter. Løp 7x30 sekunder spurter med 30 sekunder rolig jogging mellom. Avslutt med 2km rask gange.	Fri	7km rask gange eller rolig løping. Pustenskalvære dypog kontrollert.	Fri	Varmgodtøpp med 10 minutter rask gange, noen kneleøft, hælspark og prestigningsløp*. Løp 6x30 sekunder spurter med 30 sekunder rolig jogging mellom. Løp 5x2 minutter med høy fart. Hvile 2 minutter mellom hvert intervall. Avslutt med 2 km rask gange.
Uke 6	6km rask gange eller rolig løping. Pustenskalvære dypog kontrollert.	Fri	Varmgodtøpp med 10 minutter rask gange, noen kneleøft, hælspark og prestigningsløp*. Løp 7x30 sekunder spurter med 30 sekunder rolig jogging mellom. Hvile 2 minutter. Løp 7x30 sekunder spurter med 30 sekunder rolig jogging mellom. Avslutt med 2km rask gange.	Fri	9km rask gange eller rolig løping. Pustenskalvære dypog kontrollert.	Fri	Varmgodtøpp med 10 minutter rask gange, noen kneleøft, hælspark og prestigningsløp*. Løp 6x30 sekunder spurter med 30 sekunder rolig jogging mellom. Løp 5x2 minutter med høy fart. Hvile 2 minutter mellom hvert intervall. Avslutt med 2 km rask gange.

\*=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 bakte.

i terninger, en neve rucolasalat og 20 gristede pinjekjerner. Drypp 1 ts balsamicoeddik på.

**3 X ETTERMIDDAG**  
(Maks 30 g karbohydrat)

DAGER MED TRENING

1) Som på dager uten trening, men med 1 skive ristet grovt rugbrød i stedet for gulroten.

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 skive skinke og 1 stor tomat i skiver.

**3 X MIDDAG**  
(Maks 15 gram karbohydrat)

DAGER UTEN TRENING

1) 125 g kyllingfilet stekt i teflonpanne, salat av 250 g tomat, litt rød løk og 40 g fetaost.

2) 1 stekt kyllingfilet (125 g) med salat av 150 g finsnittet grønnkål,

25 g eple i tynne båter samt kjerner og saft fra ½ granateple. Drypp 1 ts olivenolje og ev. litt epleeddik over.

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

**3 X MIDDAG**  
(Maks 50 gram karbohydrat)

DAGER MED TRENING

1) Som på dager uten trening, men med 200 g tomat, 25 g

fetaost og 150 g fersk potet til.

2) Pastasalat med 60 g fullkornspasta, 75 g reker, 50 g erter og 50 g rød paprika. Dressing av ½–1 dl mager kesam og nyklippet dill.

3) Som på dager uten trening, men med 75 g spinar og et par skiver godt grovbrød.

I denne siste fasen er det særlig protein fra kjøtt, fisk og egg som skal holde deg mett.