

Nybegynner

5 km

10 km

21,1 km – halvmaraton

42,2 km – maraton

Du er ikke vant til høyintens trening. For deg handler det om å introdusere treningsformen på en skånsom måte, slik at kropp og hode venner seg til den. Bruk tid på å bli vant til settet og å løpe fort.

Vil du løpe en god 5 km, kan du lære mye av de opprinnelige supersettene. Dette settet øker syretoleransen, forbedrer kondisjonen og gir litt fart, så du kan øke farten på den siste avgjørende kilometeren av løpet.

10 km er en kompleks distanse som stiller krav til fart, melkesyretoleranse, kondisjon og utholdenhet. Alt det forbedrer du i et hardt, men også veldig effektivt, supersett.

Før halvmaraton og maraton er fokuset å utvikle utholdenhet, mental seighet og fartsfølelse. Det trener du med denne økta, som i motsetning til de tidligere løpes progressivt, altså at farten økes underveis.

Igjen er utholdenheten i fokus. Men økta utvikler også evnen til å øke eller holde farten oppe, selv om beina er slitne. I tillegg er den bygget opp slik at du faktisk får en del kilometer i beina.

Oppvarming: Jogging i 10 min., slik at kroppen blir varm. Ta deretter 10 min. koordinasjonsøvelser som hælspark, kneløft, beinsving og baklengsløping. Avslutt med tre stigningsløp, der du i løpet av 50-60 meter øker farten til nesten full spurt.

Oppvarming: Jogging i 10 min., slik at kroppen blir varm. Ta deretter 10 min. koordinasjonsøvelser som hælspark, kneløft, beinsving, og baklengsløping. Avslutt med tre stigningsløp, der du i løpet av 50-60 meter øker farten til nesten full spurt.

Oppvarming: Jogging i 10 min., slik at kroppen blir varm. Ta deretter 10 min. koordinasjonsøvelser som hælspark, kneløft, beinsving, og baklengsløping. Avslutt med tre stigningsløp, der du i løpet av 50-60 meter øker farten til nesten full spurt.

Oppvarming: Jogging i 10-15 min., slik at kroppen blir varm. Ta deretter koordinasjonsøvelsene som er beskrevet under 10 km hvis du vil.

Oppvarming: Jogging i 10-15 min., slik at kroppen blir varm. Ta deretter koordinasjonsøvelsene som er beskrevet under 10 km hvis du vil.

Slik bør du trene:

- Løp 200 m i høy, men kontrollert, fart.
- Løp 400 m i litt lavere tempo.
- Ta 4 min. pause.
- Kjør til sammen fire runder.

Slik bør du trene:

- Løp 200 m for (nesten) full gass. Du kan godt begynne å kjennes litt melkesyre i musklene.
- Løp 400 m i ønsket 5 km-fart.
- Ta 4 min. pause.
- Kjør til sammen seks runder.

Slik bør du trene:

- Løp 200 m for (nesten) full gass. Du kan godt kjenne melkesyren i musklene.
- Løp 400 m i ønsket 5 km-fart.
- Løp 800 m i ønsket 10 km-fart.
- Ta 4 min. pause.
- Kjør til sammen fire runder.

Slik bør du trene:

- Løp 2 km i halvmaratonfart.
- Løp 1 km i 10 km-fart.
- Løp 500 m i 5 km-fart.
- Løp 250 m så fort som mulig.
- Jogging i 5 min.
- Kjør til sammen to runder.

Slik bør du trene:

- Løp 4 km i maratonfart.
- Løp 2 km i halvmaratonfart.
- Løp 1 km i 10 km-fart.
- Løp 500 m så fort som mulig.
- Jogging i 1 km.
- Kjør til sammen to runder.

Hvor mye: Øk antall runder med én hver 14. dag, til du er oppe i åtte

Hvor mye: Øk antall runder med én i uka, til du er oppe i ti.

Hvor mye: Øk antall runder med én hver 14. dag, til du er oppe i fem eller seks. Det er viktig at du holder farten oppe gjennom hele økta.

Hvor mye: Øk antall runder til tre de siste fire ukene før det store målet.

Hvor mye: Øk antall runder til tre de siste fire ukene før det store målet.

Hvor ofte: Løp økta én gang i uka.

Hvor ofte: Løp økta én gang i uka eller hver 10. dag.

Hvor ofte: Løp økta én gang i uka eller hver 10. dag.

Hvor ofte: Løp økta én gang i uka.

Hvor ofte: Løp økta én gang i uka.

Når: Hele året.

Når: Åtte uker før målet ditt.

Når: Seks-åtte uker før målet ditt.

Når: Åtte uker før målet ditt. Løp inntil en uke før.

Når: Åtte uker før målet ditt. Løp inntil en uke før.

Hvor: Løpes best på en friidrettsbane, men kan også løpes på en annen flat, trafikkfri strekning uten skarpe svinger. Der kan du godt løpe på tid i stedet for distanse. I så fall løper du 40 + 90 sek.

Hvor: Løpes best på en friidrettsbane, men kan også løpes på en annen flat, trafikkfri strekning uten skarpe svinger. Der kan du godt løpe på tid i stedet for distanse. I så fall løper du 35 + 80 sek.

Hvor: Løpes best på en friidrettsbane, men kan også løpes på en annen flat, trafikkfri strekning uten skarpe svinger. Der kan du godt løpe på tid i stedet for distanse. I så fall løper du 35 + 80 + 180 sek.

Hvor: Løpes best på en trafikkfri rundløype på 1 km, der du har merket opp de siste 500 og 250 m. Alternativt kan den løpes på tid: 9 + 4 + 2 + 1 min. Kan også løpes på friidrettsbane.

Hvor: Løpes best på en rundløype på 2 km, der du har merket opp de siste 1000 og 500 m. Alternativt kan den løpes på tid: 18 + 9 + 4 + 2 min.

Tips: Supersettet er hard trening. Unngå å spise de siste fire timene før. Ta en banan, en energigelé eller litt saft den siste timen hvis du trenger litt kjapp energi.

Tips: Vær helt klar til intervallene. De er knallharde, så forbered deg mentalt og fysisk. Vær uthvilt. Varm opp. Skift til de lette sko. Og bruk to minutter på å visualisere supersettet.

Tips: Hvis du tar seks runder, løper du til sammen 8,4 km i 10 km-fart eller raskere. Klarer du det, bør du være veldig klar for 10 km-løpet!

Tips: Er været dårlig, og du synes det er greit å løpe på tredemølle, kan denne økta, og alle de andre for den saks skyld, fint løpes innendørs.

Tips: Denne økta er en god anledning til å trene på væske- og energiinntak. Ta med geleer, og ha et par kopper vann stående ved start, og ta et glass når du løper forbi. **AT**

→ Super-sett til alle formål

Alle kan løpe supersett, men det er viktig at du bygger dem opp slik at de passer ditt nivå og løpemål.



BRUK KLOKKA

Har du en moderne løpeklokke, kan du trolig programmere den slik at den veileder deg gjennom øktene og med lyd og vibrasjoner forteller deg når du skal skifte tempo.