

Litt trent

Programmet er laget for deg som ikke er i direkte utrent, og som vil komme i litt bedre form i løpet av en relativt kort periode.

Du har drevet trening eller mosjon tidligere og ønsker først og fremst å oppnå litt mer systematikk og regelmessighet. Du vet at det er det som skal til for å få litt bedre kondis, litt mer styrke og litt mer overskudd til å takle hverdagen.

Startuke

1. mosjonsdag:

30 min tur (10 min. gang, 10 min. lett jogg og 10 min gang med gradvis fartsøkning).

Velg lett løype uten for mye stigning.

10 min. **uttøyning**.

2. mosjonsdag:

45 min gang med staver eller 60 min. gåtur uten staver. (eller 1 times skitur)

10 min. **uttøyning** (spesielt viktig å tøye skulder- og brystmuskulatur hvis du har gått med staver)

Lørdag eller søndag:

1,5 – 2 timers tur i frisk luft, gjerne i nærmeste mosjonsløype eller skogsveg i ditt nærmiljø. Rolig start, men høy innsats siste 10 min.

Pass på at du ikke blir kald etter turen.

Uke 2

1. mosjonsdag:

40 min rolig tur (10 min gåing – 10 min jogg – 5 min gang, 15 min jogg)

15 min styrketrening i egen bolig (mage, rygg, armer)

10 min **uttøyning**.

2. mosjonsdag:

45 min gang med staver, eller 60 min gåtur eller skitur.

Tøy ut minst 10 min.

3.mosjonsdag

45 min svømming eller annen aktivitet enn gåing.

Lørdag eller søndag:

1,5 times tur i frisk luft, gjerne med staver.

Alternativ

45-60 min økt i svømmehallen, 500 m svømming og badstue

Uke 3

1. mosjonsdag:

40 min tur

(10 min gåing – 15 min jogg – 15 min gang)

Sjekk puls etter jogg og etter siste gang-del.

15 min styrketrening. Test deg selv i øvelser for mage, rygg og armer.

Sett deg mål for utvikling i løpet av 2 måneder.

Tøy ut.

2.mosjonsdag:

60 min gang med staver, eller 75 min gåtur eller skitur.

Ekstra innsats i motbakkene

Bruk minst 10 min på uttøying.

3.mosjonsdag

30-45 min rolig joggetur. Avpass fart etter form. Ikke press. Sjekk puls ved turens slutt.

15 min styrketrening i dag også.

Tøy godt ut.

Lørdag eller søndag:

2 timers tur i frisk luft.

Uke 4

1. mosjonsdag:

40 min tur

(15 min jogg – 10 min gang – 15 min jogg)

20 min styrketrening med hovedvekt på mage og rygg

Tøy ut minst 5 min

2.mosjonsdag:

60 min gang med staver, eller 75 min gåtur eller skitur.

Velg flat løype og legg inn fartsvariasjoner

3.mosjonsdag

Prøv en ny aktivitet i ca 1 time.

Hvis det ikke er muligheter i ditt nærmiljø, så prøv å lære deg nye **tøyningsøvelser**.

Lørdag eller søndag:

2-2,5 times tur i skogen eller på fjellet.

Uke 5

1. mosjonsdag:

45 min gang og løp

(20 min gang med gradvis fartsøkning – 25 min jogg i jevn fart)

20 min styrketrening

Tøy ut alle store muskelgrupper.

2.mosjonsdag:

1 times gang (gjerne stavgang) eller kombinasjon av gang og løp i kupert løype.

Legg inn minst to fartsøkninger i motbakke.

Tøy godt ut, spesielt legger og lår.

3.mosjonsdag

30 min jogg/løp.

15 min styrketrening.

10 min uttøyning.

Lørdag eller søndag:

Tur til fjelltopp eller utsiktspunkt.

2-3 t, ikke hardt.

Uke 6**1. mosjonsdag:**

45 min tur

(30 min jogg og 15 min rask gange)

20 min styrketrening.

Uttøying som vanlig.

2.mosjonsdag:

1-1,5 times fjelltur eller skogstur

Prøv å holde jevn puls hele veien.

Sjekk puls hvert 15.minutt

3.mosjonsdag

30 min jogg/løp.

15 min styrketrening.

Uttøying.

Lørdag eller søndag:

Lang skogstur eller fjelltur, gjerne 3 timer.

Alternativ (eller tillegg)

1 time i svømmehall med 40 min sammenhengende svømming.

Uke 7**1. mosjonsdag:**

45 min tur.

Begynner med 10 min gang med gradvis fartsøkning.

Deretter 30 min løp med 5 innlagte "drag" på 3 min, dvs hvert 3.min og 3 min rolig jogg mellom hvert drag.

20 min styrketrening. Test deg selv i 4 øvelser.

Tøy godt ut 5-10 min.

2.mosjonsdag:

1 times stavgang eller 30 min gang + 30 min fartsleik (dvs. mange fartsvariasjoner av ulik varighet)

Uttøying i dag også.

Lørdag eller søndag:

3 timers tur i løpet av helgen, enten i en engang eller fordelt på 2 dager

Uke 8

1. mosjonsdag:

1 times gang og jogg/løp.

Mest mulig av turen skal du jogge/løpe, men ikke press over grensen for det som kjennes godt.

Let etter god løpsrytme.

20 min styrketrening.

10 min uttøying.

2.mosjonsdag:

1 times stavgang eller skogstur, eller 75 min gåtur.

3.mosjonsdag

1 time aktivitet, gjerne i ny idrett.

20 min styrketrening.

Lørdag eller søndag:

3 timers tur uten pause.

Velg gjerne en lett løype.

Uke 9

1. mosjonsdag:

1 times gang og løp. Start rolig.

Velg gjerne en "fram og tilbake-løype" hvor du snur etter 32 min og bruker 28 min på returen. 20 min styrketrening.

10 min tøyninger.

2.mosjonsdag:

1 times gåtur, helst med staver.

Ekstra intensitet i alle motbakker.

Tøy ut.

3.mosjonsdag

1 times løp eller 1,5 times skitur.

20 min styrketrening.

10 min uttøyning.

Lørdag eller søndag:

3 timer fjelltur eller skogstur.

+ evt. 1 time i svømmehall.

Uke 10

1. mosjonsdag:

TEST Greier du å jogge/løpe 1 time?

Alternativ 1 times gang og løp.

TEST Styrke mage (situps)

rygg (løft)

arm (push-ups)

Tøy veldig godt ut.

2.mosjonsdag:

TEST: Hvor lang tid bruker du på å gå 1 mil med eller uten staver?

3.mosjonsdag

1 times tur i skogen.

Lørdag eller søndag:

2,5-3 timers skogstur eller fjelltur.