

# Fra utrent til løper

**Programmet tar utgangspunkt i at du er helt utrent. For eksempel er det å gå i 30 minutter litt hardt.**

Programmet tar utgangspunkt i at du er helt utrent. For eksempel er det å gå i 30 minutter litt hardt. Dersom du vet at du ikke har noen problemer med å gå sammenhengende i 30 min, kan du gå inn i programmets tredje eller femte uke.

Men husk på at du reduserer risikoen for skader dersom du tar progresjonen alvorlig – særlig siden det her er snakk om løping.

Dersom du trener tre ganger i uka, kan du velge mellom dag 3 eller 4 som siste økt.

Løpe eller jogge?

Forskjellen på å jogge og løpe er ikke helt klar for alle. Slik det er ment her, er løping at du tar i mer enn når du jogger. Litt kjappere frekvens på beina, litt lengre skritt, litt mer andpusten. Gåjogg er en blanding av å gå og å jogge.

## Uke 1-2

**Begynn rolig, og vær tålmodig.**

| Dagsøkter    | Oppvarming | Hoveddel                                                                                                              | Avslutning |
|--------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Dag 1</b> | -          | Gå 30 min.                                                                                                            | -          |
| <b>Dag 2</b> | Gå 5 min.  | Veksle mellom å gå og jogge hvert minutt i 10 min.                                                                    | Gå 15 min. |
| <b>Dag 3</b> | Gå 5 min.  | Veksle mellom å gå og jogge etter følgende mønster: 3 min jogg, 4 min gå, 2 min jogg, 3 min gå, 1 min jogg, 2 min gå. | Gå 15 min. |
| <b>Dag 4</b> | Gå 10 min. | Jogg 2 min, gå 1 min, jogg 1 min, gå 2 min. Tre repetisjoner (18 min).                                                | Gå 5 min.  |

## Uke 3-4

Nyt turene og den friske luften! Legg merke til at du holder lenger og at det går lettere enn de først turene.

| Dagsøker     | Oppvarming            | Hoveddel                                                                                       | Avslutning        |
|--------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Dag 1</b> | -                     | Gå 40 min, legg gjerne inn noen oppoverbakker.                                                 | -                 |
| <b>Dag 2</b> | Gå 5 min, jogg 5 min. | Veksle deretter på å løpe (altså at du tar i litt mer) 1 min, gå 2 min i 18 min.               | Jogg/gå i 10 min. |
| <b>Dag 3</b> | Jogg/gå i 10 min.     | Veksle mellom å løpe og gå hvert minutt i 10 minutter.                                         | Jogg/gå i 10 min. |
| <b>Dag 4</b> | Gåjogg i 10 min.      | Løp 3 min - 2 min - 1 min P: 2 min - 1 min - 3 min gå. Gjenta en gang til (24 min til sammen). | Gå 5 min.         |

## Uke 5-6

Etter å ha fullført disse ukene har du kommet over kneika der mange faller av. Stå på og nyt at formen bedrer seg merkbart!

| Ukesdager    | Oppvarming       | Hoveddel                                                                                  | Avslutning       |
|--------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Dag 1</b> | -                | Gå 10 min, jogg 10 min, gå 10 min, jogg 10 min.                                           | -                |
| <b>Dag 2</b> | Gåjogg 10 min.   | Veksle mellom å løpe og gå hvert minutt i 15 min.                                         | -                |
| <b>Dag 3</b> | Gåjogg i 10 min. | Finn en bakke som du jogger/løper oppover i 1 min, gå nedover i 1 min. 10 min til sammen. | Gåjogg i 10 min. |
| <b>Dag 4</b> | Gåjogg 10 min.   | Løp 1-2-3-3-2-1 min, Pause: 1-1-2-2-1 min gå.                                             | Gåjogg 10 min    |

## Uke 7-8

På dette stadiet i programmet vil du sannsynligvis merke at det begynner å gå lettere. Hold fast på de gode rutinene du har opparbeidet deg, og pass på at du pusher deg selv når du er ute på tur.

| Dagsøker     | Oppvarming   | Hoveddel                                          | Avslutning   |
|--------------|--------------|---------------------------------------------------|--------------|
| <b>Dag 1</b> | -            | Gå 5 min, jogg 15 min, gå 5 min, jogg 15 min.     | -            |
| <b>Dag 2</b> | Jogg 10 min. | Veksle mellom å løpe og gå hvert minutt i 20 min. | Jogg 10 min. |
| <b>Dag 3</b> | Jogg 10 min. | Løp 2 min x 4, Pause: 2 min gåjogg.               | Jogg 10 min. |
| <b>Dag 4</b> | Jogg 10 min. | Løp 4 min, 2 min, 4 min, Pause: 2 min gåjogg.     | Jogg 10 min. |

## Uke 9-10

Du er i ferd med å få en ny og sunnere livsstil. Hold fast ved de gode vanene og pass på å fortsette å pushe deg i treningen. Husker du på kostholdet?

| Ukesdager    | Oppvarming   | Hoveddel                                                              | Avslutning   |
|--------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Dag 1</b> | -            | Jogg 20 min, gå 2 min, jogg 20 min.                                   | -            |
| <b>Dag 2</b> | Jogg 10 min. | Veksle mellom å løpe og gå slik: 40 sek løp, 20 sek gå i 15 minutter. | Jogg 10 min. |
| <b>Dag 3</b> | Jogg 10 min. | Løp 4 x 3 min, Pause: 2 min gåjogg.                                   | Jogg 10 min. |
| <b>Dag 4</b> | Jogg 15 min. | Løp oppoverbakke 2 min x 5, Pause: jogge ned igjen.                   | Jogg 10 min. |

## Uke 11-15

Ved utløpet av disse siste ukene har du gått fra å være utrent til å kunne kalle deg en løper. Nyt at du har fått bedre pust, mer ork i hverdagen og en sunnere kropp. Hold fast ved den nye gode livsstilen din. Hva med å prøve et av de andre treningsprogrammene våre?

| Ukesdager    | Oppvarming   | Hoveddel                                                                                                                                                                                             | Avslutning   |
|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Dag 1</b> | -            | Jogg 45-60 min.                                                                                                                                                                                      | -            |
| <b>Dag 2</b> | Jogg 15 min. | Løp 4 x 4 min, Pause: 2-3 min<br>gåjogg.                                                                                                                                                             | Jogg 10 min. |
| <b>Dag 3</b> | Jogg 15 min. | Løp 2 min x 10, Pause: 1 min gå.                                                                                                                                                                     | Jogg 10 min. |
| <b>Dag 4</b> | -            | Jogg/løp i til sammen 40 min.<br>Start rolig de første 15 min,<br>og øk intensiteten (farten) hvert<br>5. minutt. Du skal bli andpusten<br>de siste 10 minuttene, men<br>allikevel kunne prate litt. | -            |