Mer trent - under timen på mila

Dette treningsprogrammet er for deg som trener litt, men ønsker å ta steget videre.

Å fullføre mila under timen forutsetter at hver av de ti km tilbakelegges på maksimalt 6 minutter.

Derfor bør det være et mål å løpe i (minst) den farten også på trening. Vi har derfor satt opp meterangivelse på intervallene i dette programmet.

Det er kun veiledende og du som er i bedre form og sikter mot under 50 min på mila, kan gjerne bruke det samme programmet, men løpe litt lengre.

Uke 1

Programmet består av to ukesopplegg som du varierer mellom etter eget forgodtbefinnende.

Dagsøkter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Jogg 45 - 60 min.	-
Dag 2	Jogg 15 min.	Løp 5 x 5 min eller minst ca 900 meter, P: 1-2 min jogg.	Jogg 10 min.
Dag 3	Jogg 15 min.	Løp 2 x 10 min eller ca 1800-2000 meter, P: 2 min jogg.	Jogg 10 min.
Dag 4	Jogg/løp i tilsammen 45 min.	Start rolig de første 15 min, og øk intensiteten (farten) hvert 5. minutt. Du skal bli andpusten de siste 15 minuttene, men allikevel kunne prate litt.	-

Uke 2

Programmet består av to ukesopplegg som du varierer mellom etter eget forgodtbefinnende.

Dagsøkter	Oppvarming	Hoveddel	Avslutning
Dag 1	-	Jogge rolig i 50 min.	-
Dag 2	Jogg i 10 min, øk farten de neste 5 min i form av at du legger inn 2 x 2 min litt raskere løping med 1 min pause (jogg) i mellom.	Løp deretter 6 x 1000 m, P: 2 min der farten synker fra 5.45 – 5.15 min i løpet av økta.	Jogg 10 min.
Dag 3	-	Jogg/løp i til sammen 45 min. Start rolig de første 15 min, og øk intensiteten (farten) hvert 5. minutt. Du skal bli andpusten de siste 15 minuttene, men allikevel kunne prate litt.	-
Dag 4	Jogg i 10 min, øk farten de neste 5 min i form av at du legger inn 2 x 2 min litt raskere løping med 1 min pause (jogg) i mellom.	Løp intervaller 8 x 3 min eller 500-600 meter, P: 45 sek (eller 1 min om det er lettere å holde orden på!). Du skal løpe like langt eller litt lengre på de siste intervallene enn på de første.	Jogg 10 min.