


INTENSITET

Alle delene av treningsøktene er delt opp i lav, moderat eller høy intensitet. Denne tabellen hjelper deg med å tilpasse hvilken intensitet de ulike delene skal gjennomføres med. Om du ikke bruker pulsklokke, kan du fint føle deg frem med en subjektiv følelse av de ulike intensitetsnivåene.


Treningsintensitet	% av maks puls	Effektiv varighet*	Subjektiv følelse
Høy	90-97	5 – 20 min	Anstrengende
Moderat	80-90	15 – 45 min	Behagelig anstrengende
Lav	70-80	30 min til 4 timer	Lett

Det viktigste ved intervalltreningene er at du klarer å gjennomføre alle intervallene med tilnærmet lik hastighet samt at den effektive treningstiden er innenfor anbefalingene ved moderat- og høyintensitetstrening.

*Den effektive varigheten refererer til summert tid innenfor ønskede intensitetszone, for eksempel 3 intervaller på 10 min = 30 min effektiv treningstid. Den effektive treningstiden skal være innenfor de anbefalte områdene for lav, moderat og høy intensitet.

TRENINGSPROGRAM MED 4 ØKTER I UKA					
Uke	Datoer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
1	3-9. April	10 min oppvarming (LI) Intervall 6x5 min løp (MI) med aktiv pause på 2 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	10 min oppvarming (LI) Hurtig langtur løp 20 minutter (Moderat til Høy intensitet) 10 min nedkjøring (LI)	15 min oppvarming (LI) Styrketrening (se forslag til øvelser nederst i programmet)	Rolig langtur løp. Varighet 1 time (LI)
2	10-16. April	15 min oppvarming (LI) Intervall 1,1,1,2,3,2,1,1,1 min (HI) med rolig pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	Rolig langtur løp. Varighet 1 time (LI)	15 min oppvarming (LI) Styrketrening (se forslag til øvelser nederst i programmet)	10 min oppvarming (LI) Intervall 6x6 min løp (MI) med aktiv pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)
3	17-23. April	Rolig langtur løp. Varighet 1 time (LI)	10 min oppvarming (LI) Intervall 4x4 min (HI) med rolig pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	15 min oppvarming (LI) Styrketrening (se forslag til øvelser nederst i programmet)	10 min oppvarming (LI) Intervall 15x1 min med 1 min pause. De siste intervallene bør gå raskere enn de første. 10 min nedkjøring (LI)
4	24-30. April	10 min oppvarming (LI) Hurtig langtur løp 20 minutter (Moderat til Høy intensitet) 10 min nedkjøring (LI)	15-20 min oppvarming (LI) Intervall 3,4,5,4,3 (HI) med aktiv pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	15 min oppvarming (LI) Styrketrening (se forslag til øvelser nederst i programmet)	Rolig langtur løp. Varighet 1 time (LI)
5	1-7. Mai (Kun 3 økter)	10 min oppvarming (LI) Hurtig langtur løp 20 minutter (Moderat til Høy intensitet) 10 min nedkjøring (LI)	10 min oppvarming (LI) Intervall 4x4 min løp (HI) med rolig pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	Rolig langtur løp. Varighet 1 time (LI)	FRI
6	8-13 Mai (Stafettuka)	10 min oppvarming (LI) Intervall 1,2,3,2,1 min løp (HI) med rolig pause på 2 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	20 min oppvarming (LI) Intervall / korte drag løp: 6 x 30 sek (middels – høy intensitet) 15 min nedkjøring (LI)	 LYKKE TIL MED DIN ETAPPE!	

LI = Lav intensitet | MT = Moderat intensitet | HT = Høy intensitet

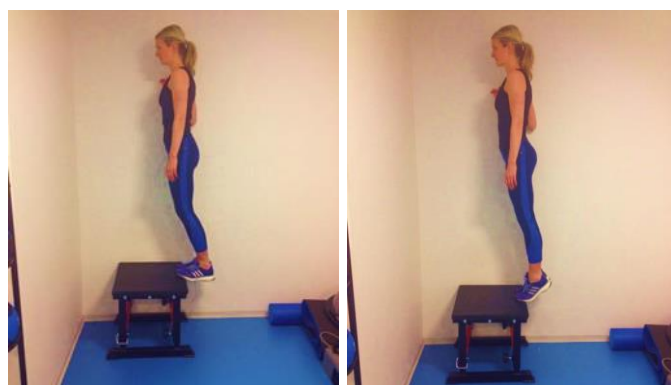
TRENINGSPROGRAM MED 2 ØKTER I UKA			
Uke	Datoer	Dag 1	Dag 2
1	3-9. April	10 min oppvarming (LI) Intervall 6x5 min (MI) med aktiv pause på 2 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)	10 min oppvarming (LI) Hurtig langtur løp 20 minutter (Moderat til Høy intensitet) 10 min nedkjøring (LI) Lett Styrketrening*
2	10-16. April	15 min oppvarming (LI) Intervall 15x1 min med 1 min pause. De siste intervallene bør gå raskere enn de første. 10 min nedkjøring (LI)	10 min oppvarming (LI) Intervall 6x6 min løp (MI) med aktiv pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)
3	17-23. April	Rolig langtur løp. Varighet 1 time (LI) Lett Styrketrening*	10 min oppvarming (LI) Intervall 4x4 min (HI) med rolig pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)
4	24-30. April	20 min oppvarming (LI) 2 serier; 5x1 min løp i slak motbakke. Pause mellom dragene; jogg tilbake til start, seriepause; 4 min rolig. 10 min nedkjøring (LI)	15-20 min oppvarming (LI) Intervall 3,4,5,4,3 (HI) med aktiv pause på 1 min (LI) 10 min nedkjøring (LI)
5	1-7. Mai	10 min oppvarming (LI) Hurtig langtur løp 20 minutter (Moderat til Høy intensitet) 10 min nedkjøring (LI) Lett Styrketrening*	10 min oppvarming (LI) Intervall 15x1 min med 1 min pause. De siste intervallene bør gå raskere enn de første. 10 min nedkjøring (LI)
6	8-13 Mai (Dag 1: man-torsdag, altså IKKE FREDAG!)	20 min oppvarming (LI) Intervall / korte drag løp: 6 x 30 sek (middels – høy intensitet) 15 min nedkjøring (LI)	 LYKKE TIL MED DIN ETAPPE!

LI = Lav intensitet | MT = Moderat intensitet | HT = Høy intensitet

* SE FORSLAG TIL STYRKETRENING LENGRE NED

STYRKETRENINGSPROGRAM

Styrketrening er nødvendig for å øke eksplosivitet (hurtighet) og for å oppnå riktig løpsteknikk. Å ha god styrke er også skadeforebyggende. For å bedre løpsteknikk og hurtighet er det først og fremst lurt å trene kjernemuskulatur i mage og rygg, samt legger og lår. Her finnes det mange gode øvelser, men vi har plukket ut noen nøkkeløvelser som brukes mye av løpere. Supplér gjerne med flere øvelser du kan, og variér.

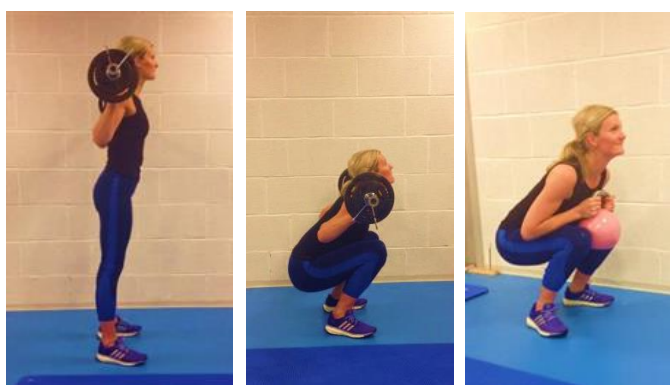


Tåhev

Tåhev er en god og enkel øvelse som styrker leggmuskulaturen. Man kan stå på ett eller to ben og gjøre øvelsen med eller uten vekter. Øvelsen lar seg enkelt utføre i en trapp. Da har man også støtte så man kan holde balansen.

Knebøy med vekter:

Tyngden skal være bak på helen. Få brystkassa opp og frem, sørg for å holde ryggen strak hele veien. Tærne skal peke en anelse utover, og knærne skal gå i retning mot tærne, altså ikke innover. Senk overkroppen ned mot gulvet. Jo dypere du går, jo mer tar det på setemuskulaturen. En grei regel er at bekkenet alltid skal lavere enn kneleddet. Bruk bena til å heve kroppen opp fra gulvet igjen. Øvelsen kan gjøres med vektstang eller kettlebell.



Planken

Planken er en av grunnøvelsene innen styrketrening og gjennomføres uten vekter. Øvelsen bygger kjernemuskulaturen som er avgjørende ved langdistanseløping.

Stående roing

En sterk rygg gjør at løpere holder brystkassen løftet istedet for at man faller sammen i overkroppen når man blir sliten. Bøy deg framover med lett bøyde knær og rett rygg samtidig som du strammer magen for å unngå stor belastning på korsryggen. Trekk først skuldrene sammen bak, deretter resten av armen etter. Manualenes bakre del skal trekkes opp mot hofta. Senk ned igjen til utgangsposisjon og la skulderen falle helt ned.



Lykke til med oppkjøringen til YT Holmenkollstafetten