

## Fra 0 til 5 km.

Et 10 ukers treningsprogram for deg som er helt utrent, men ønsker å komme i form til å løpe 5 km. sammenhengende.

| Uke | Mandag         | Tirsdag   | Onsdag  | Torsdag   | Fredag   | Lørdag | Søndag  |
|-----|----------------|---|---|---|--|--------|---|
| 1   | 30 min. gåtur. | Fri   | 40 min. gåtur.                                | Fri   | 40 min. Gå 3 min,<br>jogg 1 min.<br>10 ganger  | Fri    | Fri   |
| 2   | 50 min. gåtur. | Fri   | 30 min. Gå 2 min,<br>jogg 1 min.<br>10 ganger | Fri   | 30 min. Gå 2 min,<br>jogg 1 min.<br>10 ganger  | Fri    | 60 min. gåtur.                                  |
| 3   | Fri            | 40 min. Gå 2 min,<br>jogg 1 min.<br>13 ganger           | Fri   | Fri   | 30 min. Gå 1 min,<br>jogg 30 sek.<br>20 ganger | Fri    | Fri   |
| 4   | 50 min. gåtur. | 40 min. Gå 2 min,<br>jogg 1 min.<br>13 ganger           | Fri   | Fri   | 30 min. Gå 1 min,<br>jogg 30 sek.<br>20 ganger | Fri    | 30 min. Gå 2 min,<br>jogg 1 min.<br>10 ganger   |
| 5   | Fri            | 40 min. Gå 2 min,<br>jogg 2 min.<br>10 ganger           | Fri   | 30 min. Gå 2 min,<br>jogg 1 min.<br>10 ganger   | Fri  | Fri    | 25 min.<br>Gå 10 min, jogg 5<br>min., gå 10 min |
| 6   | Fri            | 40 min. Gå 2 min,<br>jogg 2 min.<br>10 ganger           | Fri   | 30 min. Gå 1 min,<br>jogg 2 min.<br>10 ganger   | Fri  | Fri    | 40 min. Gå 2 min,<br>jogg 2 min.<br>10 ganger   |
| 7   | Fri            | 30 min. Gå 30<br>sek, jogg 30 sek.<br>min.<br>30 ganger | Fri   | 25 min.<br>Gå 10 min, jogg 5<br>min., gå 10 min | Fri  | Fri    | 25 min.<br>Gå 10 min, jogg 5<br>min., gå 10 min |



# SKOGLI

helse og rehabilitering

|           |  |  |  |   |   |     |  |
|-----------|--|--|--|---|---|-----|--|
| <b>8</b>  | Fri  | 30 min.<br>Gå 5 min, jogg 5 min.<br>3 ganger | Fri  | 30 min. Gå 1 min,<br>jogg 2 min.<br>10 ganger | 30 min. Gå 1 min,<br>jogg 2 min.<br>10 ganger | Fri | 30 min.<br>Gå 5 min, jogg 5 min.<br>3 ganger |
| <b>9</b>  | Fri  | Fri  | 30 min<br>Gå 10 min, jogg<br>10 min, gå 10<br>min.               | Fri   | 60 min. Gå 1 min,<br>jogg 2 min.<br>20 ganger | Fri | Fri  |
| <b>10</b> | 30 min<br>Gå 10 min, jogg<br>10 min, gå 10<br>min. | Fri  | 40 min<br>Gå 10 min, jogg<br>10 min, gå 10<br>min., jogg 10 min. | Fri   | 45 min. Gå 1 min,<br>jogg 2 min.<br>15 ganger | Fri | Løp 5 km.                                    |

### Veien videre de neste 10 ukene:

- Tren 3-4 ganger i uken.
- Varier totaltiden mellom 20 til 50 min.
- Varier med å gå og jogge i intervaller på 1 – 5 min. (f.eks. gå 2 min, jogg 2 min eller gå 1 min. jogg 3 min).
- Ca. 1 gang i uken gå 10 min, og jogg så lenge du klarer (mellom 5 og 20 min).
- Ca. 1 gang pr. 4 uke, jogg en tur på 15 – 40 min.

### Veien videre etter de 2 x 10 ukene:

- Tren 3-5 ganger i uken.
- Varier totaltiden mellom 30 til 60 min.
- Varier med å gå og jogge i intervaller på 5 - 10 min. (f.eks. gå 2 min, jogg 10 min eller gå 1 min. jogg 5 min).
- 1-2 ganger i uken jogg så lenge du klarer (mellom 15 og 40 min).