

Kom i form på 10 uker.

Eksempel på et 10 ukers treningsprogram for personer fra 65 år, som er utrent, men ønsker å komme i generelt god form.

- Kondi = gå, sykle, jogge, svømme, ski o.l.
- Styrketrening inkluderer balanseøvelser.

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Kondi 30 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Kondi 60 min.		Kondi 30 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		
2	Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser		Kondi 30 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser		Kondi 30 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe
3		Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser	Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser		Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe
4		Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser	Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Kondi 60 min.
5	Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Gå 1 min, løp 1 min. 20 ganger.		Kondi 60 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.		Kondi 45 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe
6	Gå 2 min, løp 2 min. 10 ganger. Styrketrening med 8-12 øvelser.		Kondi 30 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe	Kondi 60 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.			Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe
7	Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe	Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.	Gå 1 min, løp 3 min. 10 ganger.		Kondi 60 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.		Kondi 45 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe

8	Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe	Kondi 60 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.		Gå 1 min, løp 5 min. 5 ganger. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe	Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.		Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe
9	Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe	Kondi 60 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.		Kondi 30 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.	Gå 1 min, løp 7 min. 3 ganger.		Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe
10	Gå 10 min, løp 10 min, gå 10 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe	Kondi 45 min. Styrketrening med 8-12 øvelser	Gå 10 min, løp 10 min, gå 10 min., løp 10 min.	Kondi 60 min. Styrketrening med 8-12 øvelser.	Gå 1 min, løp 2 min. 10 ganger Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe		Kondi 60 min. Tøyning: 4 ganger pr. muskelgruppe