

10 km: Under 40 min

Mål: Løpe 10 kilometer under 40 minutter

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Fri	Intervall: 10 x 3 min	6 km rolig + styrke	8 km rolig	Intervall: 8 x 1000 m	Fri eller alt. trening	13 km rolig langtur
2	Fri	Fartslek: 5 x 3-2-1 min	6 km rolig + styrke	8 km rolig + bakkesprint	Intervall: 6 x 1500 m	Fri eller alt. trening	14 km rolig langtur
3	Fri	Intervall: 10 x 2 min + 10 x 1 min	7 km rolig + styrke	9 km rolig	Intervall: 4 x 2000 m	Fri eller alt. trening	16 km rolig langtur
4	Fri	Fartslek: 3x3 min + 5x2 min + 10x1min	7 km rolig + styrke	9 km rolig + bakkesprint	Intervall: 3 x 3000 m	Fri eller alt. trening	14 km progressiv langtur
5	Fri	Intervall: 12 x 3 min	8 km rolig + styrke	10 km rolig + bakkesprint	Intervall: 10 x 1000 m	Fri eller alt. trening	13 km hurtig langtur
6	Fri	Fartslek: 5 x 3-2-1 min	8 km rolig + styrke	10 km rolig + bakkesprint	Intervall: 5 x 2000 m	Fri eller alt. trening	15 km progressiv langtur
7	Fri	Intervall: 20 x 90 sek	8 km rolig + styrke	9 km rolig + bakkesprint	Intervall: 3 x 3000 m	Fri eller alt. trening	13 km rolig langtur
8	Fri	Intervall: 6 x 1000 m	6 km rolig + stigningsløp	Fri	6 km rolig + stigningsløp	4 km rolig + stigningsløp	Løpsdag

Treningsprogram til 10 kilometer under 40 minutter

I løpet av de åtte neste ukene vil dette treningsprogrammet få deg i bedre form og gjøre deg klar og forberedt til å løpe mila under 40 minutter!

Treningsprogrammet inneholder fem dager med løpetrening, én hviledag og to dager du kan velge mellom å hvile eller trene alternativt. Gjennom de åtte ukene med trening vil du gradvis øke belastningen og treningsvolumet etter hvert som du blir i bedre form.

Treningsøktene som er beskrevet som rolig løping, skal være nettopp det. Definisjonen av hva som er rolig er det du selv som styrer etter hva som føles rolig. Løp avslappet og så uanstrengt som mulig, uten å tenke på hvilken fart du løper i.

Intervalløktene i dette treningsprogrammet er satt opp så spesifikt som mulig, så du kan stille på startstreken med best mulige kort på hånda for å nå tidsmålet ditt. Hver treningsuke er satt opp slik at lengden på intervalldragene og totaltiden i ønsket milfart vil gradvis økes. Derfor er det hastigheten som styrer intensiteten på disse spesifikke øktene. Vi vil også anbefale at du bruker følelsen for å bedømme hvordan målfarten kjennes på kroppen.

Vi har alle tunge dager og dårlige netter innimellom, så lytt til kroppen din og løp heller noen sekunder saktere per kilometer på tunge dager. Ikke vær redd for å ta en ekstra fridag eller to om du mangler overskudd. Det er viktigere at du gjennomfører og har kontinuitet i treningen, enn at du følger programmet slavisk!

Til slutt en liten treningsregel; er du i tvil, så er du ikke i tvil.

Kjenner du noe murring eller vondter i beina, eller er usikker på om du er blitt helt frisk etter en forkjølelse – da risikerer du bare å gjøre vondt verre. Ta en ekstra hviledag og gjør gode valg som gir deg best mulig kontinuitet frem mot startstreken.

Lykke til!

Uke 1

Dag 1 – Mandag: Fri

Velkommen til treningsprogrammet som skal få deg i form til å løpe ti kilometer under 40 minutter.

På runnersworld.no finner du mange tips om løpetrening, ernæring og skadeforebygging, i tillegg til portretter og løpehistorier som kan være til god hjelp og inspirasjon de neste ukene.

Dag 2 – Tirsdag: Intervaller 10 x 3 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, eller på sti, er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag á tre minutter, tar du ett minutt pause. Etter du har løpt det tiende intervalldraget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Siden du har et tydelig tidsmål på mila, er hensikten med intervalløkta å gi mest mulig spesifikk trening. Siden du vil bli god på det du trener på, skal du løpe intervalldragene på 4.00 minutter per kilometer.

Dag 3 – Onsdag: 6 kilometer rolig løping + styrke

Løp seks kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å fullføre setningene mens du løper, bør du roe ned farten.

Etter løpeturen bruker du 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser for løpere: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 10 repetisjoner med utfall (10 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 20 repetisjoner tåhev.

Dag 4 – Torsdag: 8 kilometer rolig løping

Grunnen til at du skal løpe rolig er for at du skal ha energi og krefter til å øke innsatsen på dagene med intervalltrening, samtidig som du utvikler din aerobe utholdenhet ved å trene på lav intensitet.

Dag 5 – Fredag: Intervaller 8 x 1000 meter

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, på bane eller grus, det er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag på 1000 meter, tar du 90 sekunder pause. Etter du har løpt den åttende tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Hensikten med denne økta er å få flest mulig kilometer på og rett under din ønskede milfart. Løp tusenmeterne på 4.00-4.05 minutter per/km.

Dag 6 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hviledager vil bidra til å holde deg skadefri og ikke bare gi kroppen og beina dine tid til å restituere fra treningen, men også adaptere treningen.

Dag 7 – Søndag: 13 kilometer rolig langtur

Hold en rolig og avslappet fart i tretten kilometer. Husk at du selv definerer hva som er rolig fart, og at den kan variere med tanke på dagsform og løpsforhold.

Uke 2

Dag 8 – Mandag: Fri

Dette er din andre treningsuke. Denne uken inneholder fem dager med løpetrening, en hviledag og en dag med hvile eller alternativ trening.

Dag 9 – Tirsdag: Fartslek 5 x 3-2-1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause. Du løper tre minutter, ett minutt pause, så to minutter, ny pause på ett minutt, løper ett minutt og før en siste pause på ett minutt. Så starter du fra toppen igjen med tre minutter løping. Gjenta serien fem ganger.

På denne fartsleken skal du løpe i din ønskede milfart og litt raskere. På dragene á tre minutter løper du i 4.00 min/km. Dragene á to minutter løper du i 3.55 min/km, og dragene á ett minutt løper du i 3.50 min/km.

Dag 10 – Onsdag: 6 kilometer rolig løping + styrke

Løp seks kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Jo roligere du klarer å jogge, jo bedre. Etter løpeturen bruker du 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser for løpere: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 10 repetisjoner med utfall (10 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 20 repetisjoner tåhev.

Dag 11 – Torsdag: 8 kilometer rolig løping + bakkesprint

Nye ruter og steder du ikke har løpt før kan gjøre løpeturene morsommere å gjennomføre. Løp gjerne på ulike typer underlag, som grusvei, sti eller skogsvei. Etter 8 kilometer rolig løping finner du en kneik eller bakke som har en stigning mellom 3-6%. Løp 8 x 10-12 sekunder hurtighetsdrag i bakken. Gå rolig ned i pausen etter hvert drag.

Dag 12 – Fredag: Intervall 6 x 1500 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause gjennom hele økta. Etter du har løpt det sjette og siste draget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Hensikten med denne økta er å bygge kapasitet nærmest mulig konkurransefart. Derfor skal du løpe intervalldragene på 4.10-4.05 min/km. Utover i programmet vil disse løpsspesifikke intervallene bli lengre og gradvis bygge deg opp mot løpsdagen.

Dag 13 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Har det dukket opp noen vondter denne uka? Da kan det være på tide med nye løpesko. Å bruke forskjellige par med løpesko kan gi mindre skaderisiko, siden foten oppfører seg litt annerledes i forskjellige type sko. På runnersworld.no finner du skotester og omtaler om løpesko året rundt.

Dag 14 – Søndag: 14 kilometer rolig langtur

Skal du på søndagsmiddag hos noen i familien, kan du for eksempel hoppe av bilen på veien og løpe de siste fjorten kilometerne. Er du mer av den eventyrlystne typen, kan du ta buss eller tog en vei og løpe hjem.

Uke 3

Dag 15 – Mandag: Fri

Dette er din tredje treningsuke. Denne uken inneholder fem dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Intervalløktene denne uken består av en økt med korte intervaller og en økt med løpsspesifikke intervaller.

Dag 16 – Tirsdag: Intervall 10 x 2 min + 10 x 1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, eller på sti, er helt opp til deg – velg det du liker best.

Pausen på denne intervalløkta er 50% av dragtiden, altså ett minutt og tretti sekunder. Etter dragene á to minutter, har du ett minutt pause. Etter dragene på ett minutt, har du tretti sekunder pause.

Siden denne intervalløkta har en lang pause sammenlignet med dragtiden, skal du løpe dragene raskere enn din ønskede milfart. Farten på dragene á to minutter skal være 3.55 min/km, mens farten på dragene á ett minutt skal være 3.50 min/km.

Dag 17 – Onsdag: 7 kilometer rolig løping + styrke

Løp syv kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg.

Etter løpeturen bruker du 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser for løpere: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 15 repetisjoner med utfall (15 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 30 repetisjoner tåhev.

Pass på at du drikker nok i løpet av dagen, ikke bare underveis eller etter trening. En god tommelfingerregel er å få i seg minimum 10% av egen kroppsvekt i desiliter væske i løpet av dagen.

Dag 18 – Torsdag: 9 kilometer rolig løping

Løp ni kilometer i din rolige fart, som føles behagelig og uanstrengende. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å holde samtalen i gang mens dere løper, bør du roe ned farten.

Dag 19 – Fredag: Intervall 4 x 2000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause etter hvert drag. Etter det fjerde draget bruker du fem minutter på å jogge ned. Hensikten med denne økta er å bygge videre på den spesifikke utholdenheten rundt din ønskede milfart. Løp dragene på 4.05-4.10 minutter per/km.

Dag 20 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Om du føler deg stiv i skuldrene og i øvre rygg når du løper, kan du løsne opp med fleksible yoga-øvelser som fokuserer på skuldre, armer og nakke. Å løsne opp i disse områdene vil gjøre at løpingen føles mer avslappet.

Dag 21 – Søndag: 16 kilometer rolig langtur

Smerter og betente beinhinner på forsiden av leggen er veldig vanlig blant løpere som har økt treningsmengden. Å løpe på mer ujevnt og varierende underlag og investere i gode sko er gode tips for å unngå problemer med leggene. Se flere skadeforebyggende tips på runnersworld.no.

Uke 4

Dag 22 – Mandag: Fri

Dette er din fjerde treningsuke. Denne uken inneholder fem dager med løpetrening og to dager med hvile/alternativ trening. Nøkkeløktene består av en fartslek og en intervalløkt, før uken avsluttes med en progressiv langtur.

Dag 23 – Tirsdag: Fartslek 3 x 3 min + 5 x 2 min + 10 x 1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt gående pause, både innad i hver serie og mellom seriene. Løp dragene á tre minutter først, så de fem dragene á to minutter før du avslutter med ti drag på ett minutt.

På denne fartsleken skal du løpe raskere enn din ønskede milfart. På dragene á tre minutter løper du i 4.05 min/km. Dragene á to minutter løper du i 4.00 min/km, og dragene á ett minutt løper du i 3.55 min/km.

Dag 24 – Onsdag: 7 kilometer rolig løping + styrke

Løp de rolige løpeturene på ulike typer underlag, som grusvei, sti eller skogsvei. Å variere underlaget vil bidra til å minske risikoen for skader. Etter løpeturen bruker du 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser for løpere: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 15 repetisjoner med utfall (15 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 30 repetisjoner tåhev.

Dag 25 – Torsdag: 9 kilometer rolig løping + bakkesprint

Husk at du selv definerer hva som er rolig fart, og at den vil variere ut fra dagsform og løpsforhold. Etter ni kilometer rolig løping finner du en kneik eller bakke som har en stigning mellom 3-6%. Løp 8 x 10-12 sekunder hurtighetsdrag i bakken. Gå rolig ned i pausen etter hvert drag.

PS! Går du glipp av en dag med trening, skal du ikke ta igjen det tapte. Å miste noen kilometer på veien vil ikke ødelegge løpet ditt. Å presse inn tapte kilometer kan derimot få følgefeil, så hold deg til planen og stol på helheten.

Dag 26 – Fredag: 3 x 3000 m

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, på bane eller grus, det er helt opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause mellom intervallene. Etter det tredje draget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Byggingen av toleransen rundt din ønskede konkurransefart fortsetter. Løp tre drag á 3000 meter i 4.10-4.05 min/km.

Dag 27 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hviledager vil bidra til å holde deg skadefri og ikke bare gi kroppen og beina dine tid til å restituere fra treningen, men også adaptere treningen.

Dag 28 – Søndag: 14 kilometer progressiv langtur

Løp i en rolig og avslappet fart i åtte kilometer. Fra den åttende kilometeren løper du ti sekunder raskere per kilometer for hver nye kilometer, helt til fjorten kilometer. For eksempel: 1-8 km: 5.30 min/km, 8-9 km: 5.20 min/km, 9-10 km: 5.10 min/km, 10-11 km: 5.00 min/km, 11-12 km: 4.50 min/km, 12-13 km: 4.40 min/km, 13-14 km: 4.30 min/km.

Uke 5

Dag 29 – Mandag: Fri

Dette er din femte treningsuke og det begynner å nærme seg løp! Denne uken inneholder fem dager med løpetrening, én hviledag og én dag med hvile eller alternativ trening.

Dag 30 – Tirsdag: Intervaller 12 x 3 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten, er opp til deg – velg det du liker best.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hvert intervalldrag á tre minutter, tar du ett minutt pause. Etter du har løpt det tolvte intervalldraget bruker du fem minutter på å jogge ned.

Akkurat som i den første treningsuka skal denne intervalløkta å gi spesifikk fartstrening. Derfor skal du løpe dragene på 4.00 minutter per kilometer.

Dag 31 – Onsdag: 8 kilometer rolig løping + styrke

Ikke undervurder totalbelastningen i hverdagen. Jobb og familie, plikter og andre oppgaver vil forlenge restitusjonstiden din. Derfor er det viktig at du ikke løper for fort på disse rolige løpeturene. Etter løpeturen bruker du 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser for løpere: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 20 repetisjoner med utfall (20 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 40 repetisjoner tåhev.

Dag 32 – Torsdag: 10 kilometer rolig løping + bakkesprint

Løp ti kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Er det vanskelig å holde samtalen i gang mens dere løper, bør du roe ned farten. Etter ti kilometer løper du 8 x 10-12 sekunder hurtighetsdrag i en bakke på 3-6% stigning. Gå rolig ned i pausen etter hvert drag.

Dag 33 – Fredag: Intervall 10 x 1000 m

Oppsøk stedet der du trives best når du skal løpe intervaller, enten det er på tredemølla eller ute i skogen.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Etter hver tusenmeter tar du 90 sekunder pause. Etter den tiende tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned.

Hensikten med denne økta er å få flest mulig kilometer på og rett under din ønskede milfart. Løp tusenmeterne på 4.00-4.05 minutter per/km.

Dag 34 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Skadetilløp, vondter eller dårlig vær gjør at du av og til ikke bør eller kan trene løping. Da er det lurt å ha forberedt noen alternative treningsøker, som sykling, svømming, langrenn eller studiotrening som du kan gjøre i stedet.

Dag 35 – Søndag: 13 kilometer hurtig langtur

Lag en avtale med en god løpevenn og gi langturen et sosialt preg. Kilometerne går overraskende lett når man løper i godt selskap, spesielt når farten skrus opp. Løp de to første kilometerne i rolig fart, før du løper den neste milen i 4.30 min/km. Bruk den siste kilometeren som nedjogg – i ditt komfortable, rolige tempo.

Uke 6

Dag 36 – Mandag: Fri

Dette er din sjette treningsuke. Denne uken inneholder fem dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Nøkkeløktene består av en fartslek og en lengre intervalløkt, før uken avsluttes med en progressiv langtur.

Dag 37 – Tirsdag: Fartslek 5 x 3-2-1 min

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe fartsleken på. Velg det du liker best, enten det er tredemølle, sti eller grusvei.

Denne fartsleken er den samme du løp i uke 2, men denne gangen skal du skru opp farten. Etter hvert drag i denne fartsleken har du ett minutt pause. Du løper tre minutter, ett minutt pause, så to minutter, ny pause på ett minutt, løper ett minutt og før en siste pause på ett minutt. Så starter du fra toppen igjen med tre minutter løping. Gjenta den serien fem ganger.

På denne fartsleken skal du løpe raskere enn din ønskede milfart. På dragene á tre minutter løper du i 3.55 min/km. Dragene á to minutter løper du i 3.50 min/km, og dragene á ett minutt løper du i 3.45 min/km.

Dag 38 – Onsdag: 8 kilometer rolig løping + styrke

Etter løpeturen bruker du 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser for løpere: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 20 repetisjoner med utfall (20 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 40 repetisjoner tåhev.

Se bakover i treningsdagboken din. Hvordan har du opplevd progresjonen i treningen? Hvordan har du følt deg etter treningsøktene? Hva blir viktige fokusområder de siste ukene?

Dag 39 – Torsdag: 10 kilometer rolig løping + bakkesprint

Løp gjerne på ulike typer underlag, som grusvei, sti eller skogsvei. Å variere underlaget vil bidra til å minske risikoen for skader. Etter ti kilometer løper du 8 x 10-12 sekunder hurtighetsdrag i en bakke på 3-6% stigning. Gå rolig ned i pausen etter hvert drag.

Dag 40 – Fredag: Intervall 5 x 2000 m

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 90 sekunder pause etter hvert drag. Etter du har løpt den femte tusenmeteren bruker du fem minutter på å jogge ned. Hensikten med denne økta er å bygge videre på den spesifikke utholdenheten rundt din ønskede milfart. Løp dragene på 4.05-4.10 minutter per/km.

Dag 41 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Løping er ikke nødvendigvis skadelig i seg selv, men en kombinasjon av at vi er litt vel ivrige og at vi kan løpe hvor som helst, når som helst, gjør at vi er oftere belastningsskadet enn de fleste andre idretter. Les mer om alternativ trening på runnersworld.no.

Dag 42 – Søndag: 15 kilometer progressiv langtur

Hold en rolig og avslappet fart i åtte kilometer. Fra den åttende kilometeren løper du ti sekunder raskere per kilometer for hver nye kilometer, helt til fjorten kilometer. For eksempel: 1-8 km: 5.30 min/km, 8-9 km: 5.20 min/km, 9-10 km: 5.10 min/km, 10-11 km: 5.00 min/km, 11-12 km: 4.50 min/km, 12-13 km: 4.40 min/km, 13-14 km: 4.30 min/km, 14-15 km: 4.20 min/km.

Uke 7

Dag 43 – Mandag: Fri

Dette er din sjuende treningsuke. Denne uken inneholder fem dager med løpetrening og to dager med hvile eller alternativ trening. Du skal løpe to intervalløkter, hvor ukas siste intervall blir en løpsspesifikk økt.

Dag 44 – Tirsdag: Intervall 20 x 90 sekunder

Du velger selv hvilket underlag du vil løpe intervallene på. Om du løper på tredemølle, ute på grus eller asfalten er helt opp til deg – velg det du liker best.

Pausen på denne intervalløkta er tretti sekunder. Siden pausen på denne økta er kortere enn den pleier å være på disse korte intervalløktene, blir denne økta en av de tøffeste å gjennomføre, men også en av de viktigste for å nå tidsmålet ditt.

Du løper dragene noen knepp raskere enn din ønskede milfart. De første ti dragene løper du på 4.00 min/km, de fem neste på 3.55 før du løper de fem siste dragene på 3.50 min/km.

Dag 45 – Onsdag: 8 kilometer rolig løping

Løp åtte rolige kilometer – jo roligere, jo bedre! Husk at farten på disse turene ikke betyr noe. Det som derimot betyr noe er å bruke 15-20 minutter på tre viktige styrkeøvelser etter løpeturen: Utfall, hoftehev og tåhev. Gjør 3 sett á 20 repetisjoner med utfall (20 på hvert bein) og hoftehev, og 3 x 40 repetisjoner tåhev.

Husk å hvile hvis du blir syk. I løpet av en lang sesong kommer det dager da den beste treningen er å ikke trene. Har man feber og/eller vondt i halsen skal man ikke trene. Ved lett forkjølelse kan du derimot løpe en rolig, kort tur.

Dag 46 – Torsdag: 9 kilometer rolig løping + bakkesprint

Etter ni kilometer rolig løping finner du en kneik eller bakke som har en stigning mellom 3-6%. Løp 8 x 10-12 sekunder hurtighetsdrag i bakken. Gå rolig ned i pausen etter hvert drag.

Aksepter at du i blant ikke får til å gjennomføre en planlagt økt. Men forsøk å ikke stå over treningen helt. Skvis inn 20 minutter løping i lunsjen om ikke annet. All trening er bedre enn ingen trening.

Dag 47 – Fredag: Intervall 3 x 3000 m

Etter flere uker med trening har du funnet ditt foretrukne underlag og sted for å løpe intervaller. På denne siste løpsspesifikke intervalløkta før løpsdagen, er det derfor lurt at du løper på samme sted som du har gjort de foregående ukene. Da kan du se utviklingen du har hatt gjennom flere uker med gode intervalløkter.

Start intervalløkta med å varme opp i ti minutter. Ta 2 minutter pause gjennom hele økta. Etter du har løpt det tredje draget á 3000 meter bruker du fem minutter på å jogge ned.

Formålet med denne intervalløkta er å legge siste byggestein på din ønskede milfart. Alle tre dragene skal løpes i 4.00 min/km. Å løpe så lange drag som 3000 meter i sin ønskede milfart er et tveegget sverd; det er alt annet enn lett, men også særdeles viktig steg på veien mot målet.

Dag 48 – Lørdag: Fri eller alternativ trening

Hvor effektiv treningen din blir bestemmes ikke kun av innholdet i øktene dine. Det er også viktig å hele tiden holde et øye med matinntaket, restitusjonen, hverdagsstress og arbeidsbelastning. Forsøk å alltid finne en optimal balanse for deg.

Dag 49 – Søndag: 13 kilometer rolig løping

Skal du på søndagsmiddag hos noen i familien, kan du for eksempel hoppe av bilen på veien og løpe de siste tretten kilometerne. Er du mer av den eventyrlystne typen, kan du ta buss eller tog en vei og løpe hjem.

Uke 8

Dag 50 – Mandag: Fri

Dette er din åttende og siste treningsuke. Denne uken inneholder tre dager med med rolig løping og én formutløsende intervalløkt. I slutten av uka skal du endelig løpe mila under 40 minutter!

Dag 51 – Tirsdag: 6 x 1000 m

Oppsøk ditt foretrukne sted for intervalltrening, eller et annet flatt sted du kan fokusere på å løpe i din ønskede konkurransefart ved å bruke minst mulig krefter.

Varm godt opp i ti minutter, før du tar fatt på de seks tusenmeterne. Løp intervallene litt progressivt fra 4.00 min/km og ned mot 3.50 min/km på de to siste dragene. Ta 90 sekunder pause mellom hvert drag. Husk rolig nedjogg i fem minutter til slutt.

Dag 52 – Onsdag: 6 kilometer rolig løping + stigningsløp

Løp seks kilometer i din rolige fart som føles behagelig og uanstrengende for deg. Løp gjerne sammen med noen. Istedenfor å avslutte økta med styrketrening, tar du fire stigningsløp. Løp progressivt opp mot 90% av maksfart, før du gradvis slakker av på farten.

Nå er det såpass få dager igjen til løpet at du kan begynne å stole på værvarselet. Tenk gjennom hvilket tøy du skal løpe i, men ikke gå i fella om å kjøpe splitter nytt løpetøy til løpsdagen. Det beste for kropp og hud er å løpe i plagg den kjenner og er vant til.

Dag 53 – Torsdag: Fri

Hode og kropp er vant til å løpe intervaller på fredager, så kriblingen og overskuddet i beina er en god ting. Det skal du ta vare på og spare på til løpsdagen.

Dag 54 – Fredag: 6 kilometer rolig løping + stigningsløp

Løp gjerne en rute du har løpt før og prøv å tenke tilbake til de første ukene av dette programmet. Ta innover deg den gode innsatsen du har lagt ned i over femti dager og gi deg selv velfortjent skryt for den formen du har kommet i!

Etter seks rolige kilometer løper du fem stigningsløp, hvor du starter på null og løper progressivt opp til 90% av maksfart før du roer ned igjen.

Dag 55 – Lørdag: 4 kilometer rolig løping + stigningsløp

Denne løpeturen er først og fremst for hodet ditt. Du er kanskje nervøs for at du har hvilt mye denne uken, men slapp av – du er mer enn godt nok forberedt. Bruk denne økta for å riste ut nervøsiteten i muskulaturen. Løp i en rolig og komfortabel fart, og avslutt turen med seks stigningsløp opp mot 90% av maksfart.

Dag 56 – Søndag: LØPSDAG

Det er løpsdag! Spis en lett frokost du er vant til senest to timer før løpet og vær ute i god tid før startskuddet går.

Varm opp i ca 10 minutter før løpet begynner, akkurat som du ville gjort før en intervalløkt. Avslutt oppvarmingen med to-tre stigningsløp for å riste ut siste dose av nervene. Når startskuddet smeller er det lurt at du ikke løper raskere enn 4.00 min/km de første kilometerne. Prøv å hold et jevnt tempo på 4.00 min/km i første halvdel av løpet, og øk heller farten de to siste kilometerne om du har mye krefter igjen.

Etter du har fått medaljen rundt halsen og fått restituert etter løpet, sjekk ut våre andre treningsprogram for 10 kilometer – eller 5 kilometer, halvmaraton og maraton – på runnersworld.no.