Anbefalt treningsuke for deg som har lyst å løpe under 50 min på 10km på Obos Fornebuløpet

Mandag: Kort intervaller: Varm opp i 10 -15 min kjør noen stigningsløp hvor du øker tempoet til 80 % av spurt 4 ganger. Så skal du starte med intervaller. En fin økt er 10 x 400 m hvor du jogger rolig i 1 min som pause. Når du er ferdig så jogger du rolig ned og tøyer etter treningen.

Tirsdag: FRI

Onsdag: Lang intervaller: Varm opp i 10 -15 min. Kjør noen stigningsløp hvor du øker tempoet til 80 % av spurt 4 ganger. Så skal du starte med lange intervaller.
Vi skal kjøre en typisk 1000 m intervalløkt i dag.

Start de første ukene med å kjøre 6 stk hvis du er nybegynner- legg på en 1000 pr. uke til du klarer 12 x 1000 m i konkurranse fart. Da vil du løpe med et smil under Obos Fornebuløpet ☺

Hvis målet ditt er å løpe på:
50 min bør du løpe disse 1000 m på 4.50 pr 1000m
45 min bør du løpe disse på 4.20-4.25
40 min bør du løpe disse på 3.50 – 3.55

Pausene her skal være på 70 sekunder hvor du jogger lett rundt der du stopper.
Finn et fint tempo du regner med å kunne løpe 10 km på i konkurransen.
Vi skal ligge litt raskere for at du skal trene på litt på å holde farten.

Torsdag: Rolig joggetur 45 -60 min i rolig tempo

Fredag: Styrke trening

Lørdag: Rolig langtur i 60 -90 minutter hvor du helst løper på grus eller i skogen hvor det er litt opp og ned bakker. Løp gjerne med en venn og nyt naturen og trening.

Søndag: Tar du fri eller alternativ trening som en sykkeltur.
Hvis du ønsker flere tips om løping og kanskje ønsker PT treninger fra Hverdagstreneren.

Ta kontakt på mobil 91810687 eller på mail hverdagstreneren@gmail.com

Best hilsen Øyvind Kvernen