

Ikke løp intervallene for fort i starten, ha som mål å gjennomføre! Ta gjerne den lange langturen på sykkelen eller i svømmehallen. Særlig du som ikke har løpt så mye eller lenge, bør tenke spesielt på å forebygge belastningsskader og ikke øke mengden for mye for fort.

Sonene som er angitt er spesielt for deg som bruker pulsklokke.

- Sone 1: 60-75% av max HF
- Sone 2: 75-85% av max HF
- Sone 3: 85-90% av max HF
- Sone 4: 90% til max

Kommentarer uke 1-8:

- Hovedøktene er intervallen og den lange langturen.
- Alternativ trening som ski, spinning, svømming på dag 1 og 4 er fint.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende,.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hofteparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde , antall drag, fart osv.

Uke 1		Sone
Dag 1	Fartslek; 5-4-3-2-1 min, p. 1-1.30 min + 10 min oppvarming og 10 min nedjogging/gåing.	3
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 2		Sone
Dag 1	Intervall; 4-5 x 3 min p. 1.30 min. 10 min oppvarming og nedjogging/gåing.	3/4
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 3		Sone
Dag 1	Fartslek; 1-2-3-4-3-2-1 min p. 1-1.30 min God oppvarming og nedjogging.	3
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 4		Sone
Dag 1	Intervall; 6-8 x 2 min. p. 1.30 min. 15 min oppvarming og nedjogging.	3/4
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 5		Sone
Dag 1	Fartslek; 5-4-3-2-1 min, p. 1-1.30 min + 10 min oppvarming og 10 min nedjogging/gåing.	3
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 6		Sone
Dag 1	Intervall; 4-5 x 3 min p. 1.30 min. 10 min oppvarming og nedjogging/gåing.	3/4
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 7		Sone
Dag 1	Fartslek; 1-2-3-4-3-2-1 min p. 1-1.30 min Gog oppvarming og nedjogging.	3
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Ha med drikke på turen. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Alternativ - sykkel	1

Uke 8		Sone
Dag 1	Intervall; 6-8 x 2 min. p. 1.30 min. 15 min oppvarming og nedjogging.	3/4
Dag 2	Langtur, 30-40 min + 3-4 stigningsløp (70-80 m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort).	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min gange, 20 min gradvis raskere løping, 10 min gange.	1
Dag 4	Lang langtur 60-80 min + 3-4 stigningsløp. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ - sykkel	1

Kommentarer uke 9-12:

- A- og B-uker
- I A-ukene er det to hardere økter, i B-ukene en hard + en lang langtur.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde , antall drag, fart osv.

Uke 9	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 4-5 x 4 min p. 90 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 10	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Kortintervall; 12-14 x 1 min p. 60 sek	4
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 70-90 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 11	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 3-4-5-4-3 min p. 90 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 12	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Bakketintervall; 10 x 1 min p. jogg ned igjen.	4
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 70-90 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Kommentarer uke 13-16:

- Kutter ut kortintervall for å løpe lengre intervaller + progressivt og hurtige turer.
- I A-ukene er det to hardere økter, i B-ukene en hard + en lang langtur.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde, antall drag, fart osv.

Uke 13	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 6-5-4-3-2-1 min p. 90-60 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Hurtig langtur; oppvarming 10 min – 25 min hurtig (flyt) – 10 min rolig. Alternativ – sykkel/ski	1-3

Uke 14	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Progressiv langtur; 5 min rolig – 25-30 min gradvis større fart til flyt – 5 min rolig. (ca 40 min)	2-3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 15	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 6-5-4-3-2-1 min p. 90-60 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Hurtig langtur; oppvarming 10 min – 25 min hurtig (flyt) – 10 min rolig. Alternativ – sykkel/ski	1-3

Uke 16	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Progressiv langtur; 5 min rolig – 25-30 min gradvis større fart til flyt – 5 min rolig. (ca 40 min)	2-3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke. Alternativ – sykkel/ski	1

Kommentarer uke 17-20:

- Legger inn testløp.
- Alternativ trening som ski, spinning og svømming på dag 1 og 3 er fint.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde , antall drag, fart osv.
-

Uke 17	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Bakkeintervall; 6-7 x 2min p. jogg ned igjen.	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Hurtig langtur; oppvarming 10 min – 25 min hurtig (flyt) – 10 min rolig. Alternativ – sykkel/ski	1-3

Uke 18	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 4 x 4 min p. 90 sek	3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 19	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Bakkeintervall; 6-7 x 2min p. jogg ned igjen.	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Testløp; 8-10 km. Finn deg en runde og bruk den som testrunde. God oppvarming og nedjogging.	(3/4)

Uke 20	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 4 x 4 min p. 90 sek	3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke. Alternativ – sykkel/ski	1

Kommentarer uke 21-24:

- Ta en ny testrunde i slutten av perioden – samme runde som du løp sist gang.
- Alternativ trening som ski, spinning og svømming på dag 1 og 3 er fint.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde , antall drag, fart osv.

Uke 21	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Kortintervall; 10-12 x 1 min p. 60 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 22	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 5-4-3-2-1 min p. 60-90 sek	3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 23	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Kortintervall; 10-12 x 1 min p. 60 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 24	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 5-4-3-2-1 min p. 60-90 sek.	3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Testløp; 8-10 km. Finn deg en runde og bruk den som testrunde. God oppvarming og nedjogging.	(3/4)

Kommentarer uke 21-24:

- Ta en ny testrunde i slutten av perioden – samme runde som du løp sist gang.
- Alternativ trening som ski, spinning og svømming på dag 1 og 3 er fint.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde , antall drag, fart osv.

Uke 21	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Kortintervall; 10-12 x 1 min p. 60 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 22	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 5-4-3-2-1 min p. 60-90 sek	3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 23	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Kortintervall; 10-12 x 1 min p. 60 sek	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen. Alternativ – sykkel/ski	1

Uke 24	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 5-4-3-2-1 min p. 60-90 sek.	3
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Testløp; 8-10 km. Finn deg en runde og bruk den som testrunde. God oppvarming og nedjogging.	(3/4)

Kommentarer uke 25-28

- Nytt nå er bakkeintervaller
- Delta gjerne i konkurranser
- Alternativ trening i form av ski, spinning og svømming på dag 1 og 3 er fint.
- Legg inn generell styrke der det passer, du bør ha 1 x i uka med styrke for mage, rygg, armer, hofteparti og ankler.
- Gå innimellom dersom det blir for langt å løpe sammenhengende.

Uke 25	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Bakkeintervall – lang. 6-7 x 2 min, jogg ned igjen i pausene. God oppvarming og nedjogging.	4
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Hurtig langtur. Oppvarming 10 min – 20 min hurtig – 10 min rolig.	3

Uke 26	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Kortintervall; 12-14 x 1 min p. 60 sek. God oppvarming og nedjogging.	4
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen.	1

Uke 27	A, hard	Sone
Dag 1	Langtur 50-60 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Bakkeintervall, kort. 10 x 1 min – jogg ned igjen i pausene. God oppvarming og nedjogging.	4
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Progressiv langtur. 10 min rolig – 20 min gradvis større fart – 10 min rolig.	2-3

Uke 28	B, lettere	Sone
Dag 1	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp.	1-2
Dag 2	Langintervall; 4-5 x 4 min, p. 90 sek. God oppvarming og nedjogging.	3-4
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom. Ha med drikke på turen.	(3)/4

Kommentarer uke 29-32:

- Løp på mykt underlag innimellom.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende,.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hofteparti og ankler/legger).
- Delta gjerne på konkurranser, kanskje Sentrumsløpet i Oslo eller Siddisløpet i Stavanger? Eller et lokalt løp.
- Dette er et rammeprogram. Tilpass derfor programmet til ditt ståsted og din hverdag jfr. lengde, antall drag, fart osv.

Uke 29		Sone
Dag 1	Kortintervall; 2 x 7-8 x 45 sek, P: 60 sek (seriepause 3 min). Totalt 14-16 drag. Minst 15 min oppv og 10 min nedjogging.	2-4
Dag 2	Langtur, 50-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Bakkeintervall – lange. 6-7 x 2 min. Jogg ned igjen i pausene. God oppv og nedjogging.	4
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Ha med drikke.	1

Uke 30		Sone
Dag 1	Intervall; 6-5-4-3-2-1 min, P. 60-90 sek. Minst 15 min oppv og 10 min nedjogging.	3
Dag 2	Langtur, 50-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 x stigningsløp.	1-2
Dag 4	Konkurranse, (f.eks Sentrumsløpet 10 km) evt et testløp på 6-10 km	3-4

Uke 31		Sone
Dag 1	Langtur, 50-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 2	Intervall 1-2-3-4-(5)-3-2-1-1 min, P: 60-90 sek. 15 min oppv og 10 min nedjogging.	3
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 x stigningsløp.	1-2
Dag 4	Progressiv langtur; 10 min rolig, 20 min gradvis større fart, 10 min rolig.	2-3

Uke 32		Sone
Dag 1	Langtur, 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 2	Bakkeinervall – kort. Løp 10 x 1 min- jogg ned igjen i pausene. Minimum 15 min oppv og 10 min nedjogg.	4
Dag 3	Kort langtur 35-40 min + 4 x stigningsløp.	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Ha med drikke på turen.	1

Kommentarer uke 33-36:

- A- og B-uker. A er lettest.
- Løp på mykt underlag innimellom.
- Delta gjerne i konkurranser.
- Gå innimellom dersom det er for langt å løpe sammenhengende,.
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hofteparti og ankler/legger).
- Tilpass programmet til ditt nivå og din hverdag jfr. lengde, antall drag, fart osv.

Uke 33	A	Sone
Dag 1	Langtur 50-60min + 4xstigningsløp	1-2
Dag 2	Kortintervall; 14-16x1min P.60 God oppvarming og nedjogging	4
Dag 3	Kort langtur 40-45min + 4xstigningsløp	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Ha med drikke.	1

Uke 34	B	Sone
Dag 1	Intervall; 4-5x4min p.90 God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Langtur, 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Progressiv langtur: 10min rolig – 20min gradvis større fart – 10min rolig	1-3
Dag 4	Lang langtur 90-120min (Dersom det er langt å løpe sammenhengende, gå innimellom).	1

Uke 35	A	Sone
Dag 1	Langtur, 50-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 2	Kortintervall; 14-16x1min P.60 God oppvarming og nedjogging	4
Dag 3	Kort langtur 40-45 min + 4 x stigningsløp.	1-2
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Ha med drikke.	1

Uke 36	B	Sone
Dag 1	Intervall; 4-5x4min p.90 God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Langtur, 40-50 min + 4 stigningsløp og 10 min nedjogg.	1-2
Dag 3	Progressiv langtur: 10min rolig – 20min gradvis større fart – 10min rolig	1-3
Dag 4	Lang langtur 90-120 min. Ha med drikke på turen.	1

Kommentarer uke 37-40:

- Fire økter i uka derav to kvalitetsøkter
- Mye aerob trening, både intervall og kontinuerlige harde turer.
- Ikke løp intervallene for fort, ha heller ha større mengde (flere eller lengre drag).
- På den lange langturen på dag 4 – gå innimellom om det er for langt å løpe.
- Delta gjerne på konkurranser.
- Løp på mykt underlag innimellom
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Dette er et rammeprogram - tilpass programmet ditt nivå og din hverdag jfr. lengde, antall drag, fart etc.

Uke 37	A	Sone
Dag 1	Kortintervall; 13-16 x 1min p.45sek God oppvarming og nedjogging	4
Dag 2	Kort langtur 45-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Hurtig langtur 10 min rolig – 20-30 min hurtig – 5 min rolig.	3
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Ha med drikke.	1

Uke 38	B	Sone
Dag 1	Intervall; (6)-5-4-3-2-1 min p.90-60 sek. God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Kort langtur, 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Progressiv langtur: 10 min rolig – 30 min gradvis større fart – 5 min rolig	2-3
Dag 4	Lang langtur 90-120 min. Ha med drikke.	1

Uke 39	A	Sone
Dag 1	Kortintervall; 13-16 x 1min p.45 sek God oppvarming og nedjogging	4
Dag 2	Kort langtur, 45-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Hurtig langtur 10 min rolig – 20-30 min hurtig – 5 min rolig.	3
Dag 4	Lang langtur 80-100 min. Ha med drikke.	1

Uke 40	B	Sone
Dag 1	Intervall; (6)-5-4-3-2-1min p.90-60 sek God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Kort langtur, 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Progressiv langtur: 10min rolig – 30min gradvis større fart – 5min rolig	2-3
Dag 4	Lang langtur 90-120 min. Ha med drikke.	1

Kommentarer uke 41-44:

- Fire økter i uka derav to kvalitetsøkter
- Mye aerob trening, både intervall og kontinuerlige harde turer.
- Ikke løp intervallene for fort, ha heller ha større mengde (flere eller lengre drag).
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).

Uke 41		Sone
Dag 1	Fartslek; 6-5-4-3-2-1 min p.1-1.30 min + 10min oppvarming og 10 min nedjogging/gåing.	3
Dag 2	Langtur 40-60min +3-4 stigningsløp (70-80m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort)	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min rolig -30 min gradvis raskere løping – 10 min rolig.	2-3
Dag 4	Lang langtur 60-80min + 3-4 stigningsløp. Gå/løp – variert underlag – gjerne i marka.	1

Uke 42		Sone
Dag 1	Intervall; 6-7 x 3min p.1.30min. 10 min oppvarming og nedjogging/gåing.	3/4
Dag 2	Langtur 40-60min +3-4 stigningsløp (70-80m der du gradvis øker farten og de siste meterne går fort)	1-2
Dag 3	Intervall; 1 x10 min (p: 3 min) + 12 x 1 min p: 1 min. 10 min oppvarming og nedjogging/gåing.	3/4
Dag 4	Lang langtur 90-120min + 3-4 stigningsløp. Gå/løp – variert underlag – gjerne i marka.	1

Uke 43		Sone
Dag 1	Fartslek ; 1-2-3-(4)-4-3-2-1min p.1-1.30min. God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Langtur 40-60min + 3-4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Progressiv langtur; 10 min rolig – 30 min gradvis raskere løping – 10 min rolig.	2-3
Dag 4	Lang langtur 60-80min + 3-4 stigningsløp Gå/løp – variert underlag – gjerne i marka.	1

Uke 44		Sone
Dag 1	Intervall; 8-10 x 2 min, p: 1.30 min. 15 min oppvarming og nedjogging.	3/4
Dag 2	Langtur 40-60 min +3-4 stigningsløp (70-80m der du gradvis øker farten og de siste meterne går fort)	1-2
Dag 3	Intervall; 1 x10 min (p: 3 min) + 12 x 1 min p: 1 min	3/4
Dag 4	Lang langtur 90-120 min + 3-4 stigningsløp. Gå/løp – variert underlag – gjerne i marka.	1

Kommentarer uke 45-48:

- Fire økter i uka derav to kvalitetsøkter
- Mye aerob trening, både intervall og kontinuerlige harde turer.
- På den lange langturen på dag 4 – gå innimellom om det er for langt å løpe.
- Løp på mykt underlag innimellom
- Ikke løp intervallene for fort, ha heller ha større mengde (flere eller lengre drag).
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka.

Uke 45	A	Sone
Dag 1	Intervall; 3-5-3-5-(3)min p 60-90 sek. (60 sek etter 3min og 90 sek etter 5min) God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Kort langtur 45-60min +3-4 stigningsløp (70-80m der du gradvis øker farten og de siste metrene går fort)	1-2
Dag 3	Bakkeintervall; 8-10x1.30min p. jogg tilbake.	3/4
Dag 4	Lang langtur 80-100 min Gå/løp – variert underlag – gjerne i marka.	1

Uke 46	B	Sone
Dag 1	Intervall; 8x2min p.60 sek. God oppvarming og nedjogging.	3
Dag 2	Langtur 40-50min +3-4 stigningsløp (70-80m der du gradvis øker farten og de siste meterne går fort)	1-2
Dag 3	Hurtig langtur 10min rolig – 20-30min hurtig – 5min rolig	3
Dag 4	Lang langtur 90-120min.	1

Uke 47	A	Sone
Dag 1	Intervall; 3-5-3-5-(3)min p 60-90 sek. (60 sek etter 3min og 90 sek etter 5min) God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Langtur 45-60min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Bakkeintervall; 8-10x1.30min p. jogg tilbake.	3/4
Dag 4	Lang langtur 80-100 min.	1

Uke 48	B	Sone
Dag 1	Intervall; 8x2min p.60 sek. God oppvarming og nedjogging.	3
Dag 2	Langtur 40-50 min +4 stigningsløp (70-80m der du gradvis øker farten og de siste meterne går fort)	1-2
Dag 3	Hurtig langtur 10min rolig – 20-30min hurtig – 5min rolig	3
Dag 4	Lang langtur 90-120 min	1

Kommentarer uke 49-52:

- Løp på mykt underlag innimellom
- Generell styrke legger du inn der det skulle passe. Du bør ha styrke en gang i uka (mage, rygg, armer, hoftparti og ankler/legger).
- Lykke til med løpet!

Uke 49	A	Sone
Dag 1	Intervall; 5-6 x 4 min p.80 sek God oppvarming og nedjogging	3-4
Dag 2	Kort langtur 45-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Hurtig langtur 10 min rolig – 20-30 min hurtig – 5 min rolig.	3
Dag 4	Lang langtur 90-120 min. Ha med drikke.	1

Uke 50	B	Sone
Dag 1	Intervall; (6)-5-4-3-2-1 min p.90-60 sek. God oppvarming og nedjogging	3
Dag 2	Kort langtur, 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Kortintervall; 12-14 x 1min p.45 sek God oppvarming og nedjogging	3
Dag 4	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2

Uke 51	A	Sone
Dag 1	Kort langtur 45-60 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 2	Kort langtur 40-50 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Intervall; 3x5 min (maratonfart) p.2min	1-3
Dag 4	Langtur 40-50 min + 4 stigningsløp	1

Uke 52	B	Sone
Dag 1	Progressiv langtur 10 min rolig – 20-25 min gradvis større fart – 5-10 min rolig	2-3
Dag 2	Langtur 25-30 min + 4 stigningsløp	1-2
Dag 3	Treningsfri	
Dag 4	MARATON	