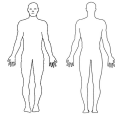


Økt 1 gjennomføres som utholdenhetsøkt nr.1. hver uke.
Økt 2 og 3 gjennomføres annenhver gang som utholdenhetsøkt nr.2 hver uke.

Økt 2 gjennomføres ved at du løper 2 min i én retning, snur, og løper tilbake til start. Du skal fordele kreftene slik at du kommer noen lunde likt i hvert av de 4 løpene. Frem og tilbake tilsvarer 1 repetisjon.

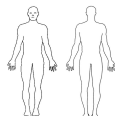
Økt 3 gjennomføres ved at du løper 45 sek i én retning. Der har du en "gående" pause i 15 sek, før du så løper tilbake til start. Slik fortsetter du. Frem og tilbake tilsvarer 2 repetisjon.



1. Langkjøring (kontinuerlig arbeid)

#846

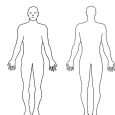
Oppvarming: er en del av hoveddelen
Hoveddel: 40 min. Intensitet: svært lav/lav. Subjektiv følelse: rolig og behagelig pratetempo/relativt uanstrengt pratetempo.
Hvis du ikke har løpt sammenhengende i 30 min før, så begynner du med dette.
Har du erfaringen med langkjøring som treningsform, løper du opp mot 50 min.
Intensity: 70 %, Time: 30-50 Sec



2. Langintervall (4x4min)

#846

Oppvarming: 15 min løp hvor du øker tempo siste 3 min (til samme fart som du skal løpe intervaller med).
Hoveddel: 4 min løp, 2 min pause (tilsvare 1 gang). Gjennomføres 4 ganger.
Intensitet: Høy.
Subjektiv følelse: Presser ganske hardt. Kan si enkle ord, men hiver litt etter pusten.
Intensity: 85 %



3. Kortintervall (45sek/15sek)

#846

Oppvarming: 15 min løp, hvor du øker farte siste 5 min (til samme fart som du skal løpe intervaller med), 3 stigningsløp på 40 m hver.
Hoveddel: 45 sek løp, 15 sekund pause (tilsvare 1 repetisjon). Gjennomføres totalt 16 ganger ved 2 serier og 8 repetisjoner i hvert løp. 3 min pause mellom seriene.
Intensitet: Høy/svært høy.
Subjektiv følelse: Presser hardt. Kraftig pusting, og du klarer ikke snakke med andre.
Intensity: 90 %

