Treningsprogram

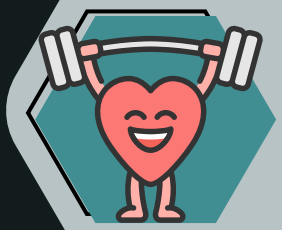
Fra Steg Dugnad

Gjør trening enkelt!

KONDISJON

JOGGING

UTHOLDENHET



Om treningsprogrammet

Struktur på programmet:

📅 3 økter per uke (f.eks. mandag, onsdag, fredag)

🏃 Fokus: Kombinasjon av moderat jogging, intervaller og langkjøring

📈 Progressiv økning: Gradvis økning i varighet og intensitet

Uke 1-3 – Bygge utholdenhet og grunnlag

Mål: Øke tid på beina, finne en komfortabel fart, og venne kroppen til belastningen.

Økt 1 – Rolig jogging/gåing (40 min)

- 5 min rask gange
- 30 min rolig jogging eller veksling mellom 3 min jogging + 1 min gange
- 5 min nedtrapping

Økt 2 – Intervaller (35 min)

- 5 min oppvarming (rolig jogg)
- 8 x 1 min rask jogg + 1 min rolig gange
- 5 min nedtrapping

Økt 3 – Langkjøring (50 min)

- 5 min rask gange
- 40 min rolig, jevn jogging
- 5 min nedtrapping

Uke 4-6 – Øke tempo og distanse

Mål: Øke tempo på intervaller, forbedre utholdenhet og bygge opp mot lengre økter.

Økt 1 – Moderat fart (45 min)

- 5 min oppvarming
- 35 min moderat jogg (litt raskere enn rolig jogg)
- 5 min nedtrapping
-

Økt 2 – Lenger intervaller (40 min)

- 5 min oppvarming
- 6 x 2 min rask jogg + 1 min rolig gange
- 5 min nedtrapping
-

Økt 3 – Langkjøring (60 min)

- 5 min rask gange
- 50 min rolig, jevn jogging
- 5 min nedtrapping

Generelle tips:

✅ Øk farten gradvis – ikke start for hardt
✅ Bruk gode joggesko for å forebygge skader
✅ Lytt til kroppen – gå litt mer hvis du føler deg sliten
✅ Legg inn en hviledag mellom øktene for best restitusjon