



Forklaring av de ulike treningsdagene

Hver dag i treningsplanen har et spesifikt fokus for å hjelpe deg med å gjøre trygge og effektive fremskritt. Her er hva de ulike dagene betyr:

- 1. Løpe-/gå dager**
Dette er kjernen i treningen din. Veksle mellom løping og gange slik det er angitt i planen din. Start rolig, fokuser på et jevnt tempo og lytt til kroppen din.
- 2. Hviledager**
Hvile er essensielt for restitusjon. Bruk disse dagene til å slappe av og la musklene reparere seg og bli sterkere. Unngå anstrengende aktiviteter.
- 3. Styrketreningsdager**
Inkluder øvelser som knebøy, utfall, planke eller lette vekter for å styrke muskulaturen. Ha fokus på ben, kjerne og hofter for bedre støtte til løpingen og forebygging av skader.
- 4. Tøyningsdager**
Sett av tid til å tøy de viktigste muskelgruppene som brukes i løping: Legger, hamstrings, hoftebøyere og lår. Myk yoga eller dynamisk tøying kan forbedre fleksibiliteten og redusere stølhet.
- 5. Cross-training**
Gjør andre typer aktiviteter med lav belastning - som sykling, svømming eller rask gange. Disse bidrar til å forbedre utholdenheten uten å belaste leddene dine.
- 6. Lange turer**
Ha et jevnt tempo og fokuser på å fullføre distansen fremfor å løpe/gå fort. Husk å holde deg hydrert.
- 7. Restitusjons-turer**
På disse lettere dagene tar du en rolig gåtur for å løsne opp. Hold intensiteten lav og nyt turen.

Forslag til økter for oppvarming og nedkjøling

Å forberede kroppen litt før en løpe- eller gåtur, samt sørge for god restitusjon etterpå, kan være avgjørende for å redusere sjansen for skader og forbedre prestasjonen. Her er to anbefalte videoer fra YouTube-kanalen *Run and Stretch* som kan komplementere treningsplanen din:

5 minutters enkel oppvarming

Gjør deg klar for en fin økt med denne raske og enkle oppvarmingsrutinen á 5 minutter. Disse dynamiske tøyeøvelsene løsner opp i musklene, bedrer fleksibiliteten og får blodsirkulasjonen i gang. Perfekt for løpere på alle nivåer!

[Se den her](#)

8 minutters stretching – «after run»

Restitusjon etter økten er nesten like viktig som selve hoveddelen av økten. Denne åtte minutters lange rutinen fokuserer på å tøye de viktigste muskelgruppene. En fin måte å avslutte treningen.

Bruk et par ekstra minutter før og etter løpeturene for å ta vare på kroppen din - den vil takke deg i lengden! [Se den her](#)



NYBEGYNNER TIL 5 KM – UKE 1 TIL 4

Perfekt for de som starter fra bunnen av eller har minimal løpeerfaring.

K	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 1	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 1,5 km (1 min løp/2 min gange)	15 min lett styrketrening	Gå/Løp: 2 km (1 min løp/2 min gange)	15 min gåtur eller yoga	Gå/Løp: 2,5 km (1 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 3 km (jevnt tempo, ingen løping)
Uke 2	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 2 km (1 min løp/2 min gange)	15 min lett styrketrening	Gå/Løp: 2,5 km (1 min løp/1 min gange)	15 min gåtur eller yoga	Gå/Løp: 3 km (2 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 3,5 km (jevnt tempo, ingen løping)
Uke 3	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 2,5 km (2 min løp/1 min gange)	20 min lett styrketrening	Gå/Løp: 3 km (2 min løp/1 min gange)	20 min gåtur eller yoga	Gå/Løp: 3,5 km (3 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 4 km (jevnt tempo, ingen løping)
Uke 4	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 3 km (3 min løp/1 min gange)	20 min lett styrketrening	Gå/Løp: 3,5 km (3 min løp/1 min gange)	20 min gåtur eller yoga	Gå/Løp: 4 km (4 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 4,5 km (jevnt tempo, ingen løping)

NYBEGYNNER TIL 5 KM – UKE 5 TIL 8

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uke 5	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 4 km (4 min løp/1 min gange)	25 min lett styrketrening	Gå/Løp: 4,5 km (4 min løp/1 min gange)	25 min rolig gåtur eller yoga	Gå/Løp: 5 km (5 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 5,5 km (jevnt tempo, ingen løping)
Uke 6	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 4,5 km (5 min løp/1 min gange)	25 min lett styrketrening	Gå/Løp: 5 km (5 min løp/1 min gange)	30 min rolig gåtur eller yoga	Gå/Løp: 5,5 km (6 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 6 km (jevnt tempo, ingen løping)
Uke 7	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 5 km (6 min løp/1 min gange)	30 min lett styrketrening	Gå/Løp: 5,5 km (6 min løp/1 min gange)	30 min rolig gåtur eller yoga	Gå/Løp: 6 km (7 min løp/1 min gange)	Lang gåtur: 6,5 km (jevnt tempo, ingen løping)
Uke 8	Hvile eller lett tøying	Gå/Løp: 5,5 km (7 min løp/1 min gange)	30 min lett styrketrening	Gå/Løp: 6 km (7 min løp/1 min gange)	35 min rolig gåtur eller yoga	Gå/Løp: 6,5 km (kontinuerlig løping)	Lang gåtur: 7 km (jevnt tempo, ingen løping)