

Treningsplan for februar

	Uke 5 (A-uke)	Uke 6 (A-uke)	Uke 7 (A-uke)	Uke 8 (B-uke)
Mandag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 30 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.
Tirsdag	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1
	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 300 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 4 x 4 x 300 m. I- sone 4. Pause: 30 sek / seriepause 2 min. jogg 10 min nedjogg.	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Fartslek med 10-12 drag på 150-500 m. I-sone 1-4. 10 min nedjogg.
Onsdag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 30 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger
Torsdag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 8-10 x 1000 m. I-sone 4. Pause: 45 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 1500 m. I-sone 3. Pause: 60 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 4-5 x 2000 m. I-sone 3. Pause: 90 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 600 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. 10 min nedjogg.
Fredag	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Hviledag
	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	
Lørdag	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 6 km. I-sone 3 15 min. nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp Konkurranse eller testløp inntil 6 km. I-sone 3. 15 min. nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 3-5 km. I-sone 3. 15 min. nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Hurtighetstrening: 3 x (115 – 180 – 230 m). I-sone 4-5. Pause: 2 min. 15 min jogg.
Søndag	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 45 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.