



10 ukers program fram mot Djupadaltene – 26.oktober 2013

Attention: "Glade O₂-snappere"

Her følger et 10-ukers rammeprogram som skal få deg i form til Djupadaltene - høstens store mosjonsfest på Haugalandet!

Husk at ingen utøvere er like, og at programmet kun er et rammeforslag. Djupadaltene går over 9,3 kilometer - en distanse som er overkommelig for den jamne mosjonist - men like fullt en distanse som krever en solid dose utholdenhet. Ha dette i bakhodet når du trener, og vær minst like opptatt av å gradvis øke varigheten på øktene som å skru opp farten på løpeturene dine.

Kjør hardt på intervalløktene- men start i ett tempo som du kan vedlikeholde gjennom hele økta. Det er bedre å flørte med melkesyra enn å elske med den. Tren med glede, da trenes kreftene **inn** i kroppen.

Kom deg ut i den friske høstlufta, varier løypene og kos deg.

Lykke til,

Karl J

P.S. Det er selvsagt lov å bytte en og annen økt med alternativ trening som svømming eller sykling.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uke 34 (19-25)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> Intervall 8x 1 min P:90 sek hurtig gange Nedtrapping 8-10 min lett bevegelse	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 30-35 min)	Rolig langtur 40 min Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 35 (26-1)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> Intervall 10x 1 min P:60 sek hurtig gange/sakte jogg Nedtrapping 8-10 min lett bevegelse	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 30-35 min)	Rolig langtur 40-45 min Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 36 (2-8)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> Intervall 90-30 sek x 6 P: 60 sek lett bevegelse (Økta utføres med skiftende varighet på hvert annet drag eks. 90-30-90-30... Nedtrapping 8-10 min lett bevegelse	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 35 min +)	Rolig langtur 45-min Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying



10 ukers program fram mot Djupadaltene – 26.oktober 2013

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uke 37 (9-15)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> Intervall 12x 1 min P:60 sek sakte jogg Nedtrapping 8-10 min lett bevegelse	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 35 min -40min)	Rolig langtur 45-50 min (legg inn 5 min moderat til rask løping midt i økta!) Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 38 (16-22)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> Intervall 90-30 sek x 7 P: 60 sek lett jogg (Økta utføres med skiftende varighet på hvert annet drag) Nedtrapping 8-10 min lett bevegelse	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 40 min +)	Rolig langtur 50 min (legg inn 5 min moderat til rask løping midt i økta!) Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 39 (23-29)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> Intervall (innsats i minutter) 1-2-3-4-3-2-1 Pause jogg sakte halve tiden av draget du avsluttet Jogg 2 min lett så 4 x 15 sek sprint (95% +) P gå tilbake Nedtrapping	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 40 min +)	Rolig langtur 50 min (legg inn 7 min moderat til rask løping midt i økta!) Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 40 (30-6)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> 8 min med 15-15 trening evt (to lyktestolper raskt -to lyktestolper rolig..) P 3 min jogg så 4 x40 sek bakkeintervall (gjerne grus) P: sakte jogg ned bakken. Nedtrapping 8-10 min lett bevegelse	Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 45 min +)	Rolig langtur 50 min (legg inn 8-10 min moderat til rask løping midt i økta!) Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 41 (7-13)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> 8x 40 sek bakkeløp P:sakte ned bakken. Løp 4 min moderat (80 %) før du går på nedtrappingsdelen 8-10min	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 45min -50 min)	Rolig langtur 55 min (legg inn 8-10 min moderat til rask løping midt i økta!) Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying



10 ukers program fram mot Djupadaltene – 26.oktober 2013

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uke 42 (14-20)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse + 3 stigningsløp <u>Hovedøkt:</u> 4 x4 min P: 2 min lett jogg. Kjør hardt! Nedtrapping	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet 50min +)	Rolig langtur 55 min (legg inn 10 min moderat til rask løping midt i økta!) Avslutt med 4-5 stigningsløp og lett tøying
Uke 43 (21-26)	Varm opp 10-12 min lett bevegelse så 5 x 2 min P 90 sek lett jogg. Kjør raskt men kontrollert.	Joggekurs Oppmøte Deep Ocean Arena klokken 18.00 Nivå inndelt trening for alle. (Varighet ca 35 min +)	<i>Djupadaltene</i>