



Ukeplan for egentrening

Tilpass planen etter hvilket nivå du er på og hvor mye du ønsker å trene.

Variasjon er et viktig stikkord når det kommer til egentrening, både for å holde motivasjonen oppe og unngå skader.

Restitusjon = hvile + nok mat og drikke. En god balanse mellom trening og hvile gir resultater over tid.

Lykke til!

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<p>Hviledag eller valgfri løpeøkt</p> <p>Velg mellom:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lett løpetur 40-50 min 2. Intervaller (90-30) x 10, pause 30 sek 3. Bakkeintervaller 12-14 x 40 sek, pause rolig ned til startpunktet 	<p>Basisøkt</p> <p>Velg mellom:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skadefri 2. Sirkeltrening 3. Parøvelser <p>Kveldsaktivitet: O-teknisk sofaøkt</p>	<p>O-teknisk</p> <p>Velg 1-3 økter fra hjemmesiden, alt etter hvor lang økt du ønsker å ha.</p>	<p>Løpeøkt</p> <p>Velg mellom:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lett løpetur 40-50 min 2. Intervaller (90-30) x 10, pause 30 sek 3. Bakkeintervaller 12-14 x 40 sek, pause rolig ned til startpunktet 	<p>Hviledag eller valgfri basisøkt</p> <p>Kveldsaktivitet: O-teknisk sofaøkt</p>	<p>O-teknisk</p> <p>Velg 1-3 økter fra hjemmesiden, alt etter hvor lang økt du ønsker å ha.</p>	<p>Rolig langtur i terrenget 70-90-120 min</p> <p>Løp i snakketempo og velg selv hvor lang økt du ønsker å ha.</p>