



TineStafetten

20:10



Tips til egentrening

Egentreningen de to første måneden består av åtte økter i hver måned som man enten kan gjennomføre sammen med noen andre eller alene. Det er meningen at man skal kunne gjennomføre det meste av økten utendørs, men noen av øktene har elementer det er best å gjøre inne. Det er vinter i landet, og det er sikkert ikke like enkelt å få løpt alle steder. Det er ikke noe problem å gå på ski i stedet for å løpe, men det er lurt å løpe litt selv om det er lenge til våren.



Uke 1-4

økt 1

Jogge 20 minutter, løpe stigningsløp, 5 x 40 meter der du starter rolig og øker tempoet etter hvert. Når du passerer ca 40 meter skal du ha kommet opp i maksfart. Gå tilbake og gjenta fire ganger. Jogge ca 5-10 min etterpå.

økt 2

Jogge 20 minutter. Finn en trapp med ca ti trinn og hopp opp hele trappa 10 ganger. Hopp deretter opp hele trappa, men to og to trinn om gangen, gjenta fire ganger (fem ganger til sammen).

økt 3

Gå en lang tur på ski, på beina eller sykle. Vr gjerne ute i 1-2 timer og kjenn at du blir andpusten når du går/syklar opp lange bakker.

økt 4

Jogge 15 minutter. Finn en litt bratt bakke som det tar ca 15 sekunder å løpe opp (eller stopp når du har løpt ca 15 sekunder!). Løp opp og småjogg/gå ned igjen ti ganger. Jogge ca 5-10 min etterpå.

økt 5

Jogge 15 minutter. Hink tretti ganger på hvert ben, gjenta to ganger på hvert ben (tre ganger til sammen per ben). Hink deretter 10 lange hink bortover og prøv å komme så langt som mulig. Jogge ca 5-10 minutter etterpå.

økt 6

Jogge rolig i 20-30 minutter. Gå inn og hopp harehopp i 10 sekunder, legg deg ned på magen og ta ti armhevinger, løft deretter armene og beina litt opp ti ganger mens du fremdeles ligger på magen, før du snur deg rundt på ryggen, bøyer i knær og hofter slik at føttene står i underlaget og du kan løfte overkroppen litt opp fra underlaget. Ta ti sit-ups og pass på å se i taket hele tiden mens du tar sit-ups. Gjenta sirkelen to ganger (tre til sammen).

økt 7

Jogge 15 minutter. Løp 6 x 40 meter nester så raskt du kan, men begynn litt rolig. Gå eller småjogg tilbake i pausen. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 8

Gå en lang tur på ski, på beina eller sykle. Vær ute i 1-2 timer og kjenn at du blir andpusten i de lengste og bratteste bakkene.

Uke 5-8

økt 1

Jogge 20 minutter, løpe stigningsløp, 6 x 40 meter der du starter rolig og øker tempoet etter hvert. Når du passerer ca 40 meter skal du ha kommet opp i maksfart. Gå tilbake og gjenta fire ganger. Jogge ca 5-10 min etterpå.

økt 2

Jogge 20 minutter. Finn en trapp med ca ti trinn og hopp opp hele trappa 12 ganger. Hopp deretter opp hele trappa, men to og to trinn om gangen, gjenta fire ganger (fem ganger til sammen).

økt 3

Gå en lang tur på ski, på beina eller sykle. Vær gjerne ute i 1-2 timer og kjenn at du blir andpusten når du går/sykler opp lange bakker.

økt 4

Jogge 15 minutter. Løp intervaller der du løper raskt i ca 1 minutt, løper rolig i 1 minutt og gjentar dette 5 ganger slik at du løper 5 x 1 min med 1 min joggepause. Jogge i 5-10 minutter etterpå.

økt 5

Jogge 15 minutter. Hink tretti ganger på hvert ben, gjenta to ganger på hvert ben (tre ganger til sammen per ben). Hink deretter 10 lange hink bortover og prøv å komme så langt som mulig. Jogge ca 5-10 minutter etterpå.

økt 6

Jogge rolig i 20-30 minutter. Gå inn og hopp harehopp i 10 sekunder, legg deg ned på magen og ta ti armhevinger, løft deretter armene og beina litt opp ti ganger mens du fremdeles ligger på magen, før du snur deg rundt på ryggen, bøyer i knær og hofter slik at føttene står i underlaget og du kan løfte overkroppen litt opp fra underlaget. Ta ti sit-ups og pass på å se i taket hele tiden mens du tar sit-ups. Gjenta sirkelen to ganger (tre til sammen).

økt 7

Jogge 15 minutter. Løp 6 x 40 meter nester så raskt du kan, men begynn litt rolig. Gå eller småjogge tilbake i pausen. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 8

Gå en lang tur på beina, på ski, eller sykle. Vær ute i 1-2 timer og kjenn at du blir andpusten i de lengste og bratteste bakkene.

Uke 9-12

økt 1

Jogge 20 minutter, løpe stigningsløp, 5 x 60 meter der du starter rolig og øker tempoet etter hvert. Når du passerer ca 40 meter skal du ha kommet opp i maksfart, prøve å holde denne helt inn. Gå tilbake og gjenta fire ganger. Jogge ca 5-10 min etterpå.

økt 2

Jogge 20 minutter. Finn en trapp med ca ti trinn og hopp opp hele trappa 14 ganger. Hopp deretter opp hele trappa, men to og to trinn om gangen, gjenta fem ganger (seks ganger til sammen).

økt 3

Gå en lang tur på beina, sykle eller evt gå på ski. Vær gjerne ute i 1-2 timer og kjenn at du blir andpusten når du går/sykler opp lange bakker.

økt 4

Jogge 15 minutter. Løp intervaller der du løper raskt i ca 1 minutt, løper rolig i 1 minutt og gjentar dette 5 ganger slik at du løper 5 x 1 min med 1 min joggepause. Jogge i 5-10 minutter etterpå.

økt 5

Jogge 15 minutter. Løp 6 x 40 meter nester så raskt du kan, men begynn litt rolig. Gå eller småjogge tilbake i pausen. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 6

Jogge rolig i 20-30 minutter. Gå inn og hopp harehopp i 10 sekunder, legg deg ned på magen og ta tolv armhevinger, løft deretter armene og beina litt opp tolv ganger før du snur deg rundt på ryggen, bøyer i knær og hofter slik at føtene står i underlaget og du kan løfte overkroppen litt opp fra underlaget. Ta tolv sit-ups og pass på å se i taket hele tiden mens du tar sit-ups. Gjenta sirkelen to ganger (tre til sammen).

økt 7

Gå en lang tur på beina eller sykle. Vær ute i 1-2 timer og kjenn at du blir andpusten i de lengste og bratteste bakkene.

økt 8

Jogge 15 minutter. Løp deretter intervaller på ca 100 meter der du jogger ca 100 meter mellom hvert intervall. Løp til sammen 8 x 100 m, men del opp økta slik at etter du har løpt de fire første intervallene, jogger du helt rolig i 5 minutter før du går løs på de fire siste intervallene. Dermed blir det 2 x 4 x 100 meter med 100 meter joggepause og fem minutter seriepause.

Uke 13-16

økt 1

Jogge 20 minutter, løpe stigningsløp 6 x 60 meter der du starter rolig og øker tempoet etter hvert. Når du passerer ca 40 meter skal du ha kommet opp i maksfart og prøv å holde denne helt inn. Gå tilbake og gjenta fire ganger. Jogge ca 5-10 min etterpå.

økt 2

Jogge 20 minutter. Finn en trapp med ca ti trinn og hopp opp hele trappa 14 ganger. Hopp deretter opp hele trappa, men to og to trinn om gangen, gjenta fem ganger (seks ganger til sammen).

økt 3

Jogge 15 minutter. Løp stigningsløp, 4 x 30 meter som del av oppvarmingen og løp deretter 3 x 200 m med 200 m joggepause. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 4

Jogge 20 minutter. Finn en trapp med ca ti trinn og hopp opp hele trappa 14 ganger. Hopp deretter opp hele trappa, men to og to trinn om gangen, gjenta fem ganger (seks ganger til sammen).

økt 5

Jogge 15 minutter. Løp 6 x 40 meter nester så raskt du kan, men begynn litt rolig. Gå eller småjogg tilbake i pausen. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 6

Jogg rolig i 20-30 minutter. Hopp harehopp i 15 sekunder, legg deg ned på magen og ta femten armhevinger, løft deretter armene og beina litt opp femten ganger før du snur deg rundt på ryggen, bøyer i knær og hofter slik at føttene står i underlaget og du kan løfte overkroppen litt opp fra underlaget. Ta femten sit-ups og pass på å se i taket hele tiden mens du tar sit-ups. Gjenta sirkelen to ganger (tre til sammen).

økt 7

Jogge 15 minutter. Løp 4 x 40 meter stigningsløp om del av oppvarmingen. Løp deretter 400 meter der du løper 100 meter veldig rolig, 100 meter litt raskere, 100 meter hurtig og 100 meter så raskt du klarer. Begynn på neste runde med en gang med å løpe 100 meter veldig rolig, 100 meter litt raskere osv. Ta seriepause etter at du har løpt 2 runder (800 m) og gjenta en eller to ganger. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 8

Jogge 20 minutter. Finn en trapp med ca ti trinn og hopp opp hele trappa 16 ganger. Hopp deretter opp hele trappa, men to og to trinn om gangen, gjenta fem ganger (seks ganger til sammen).

Uke 17-18

økt 1

Jogge 20 minutter, løpe stigningsløp 6 x 60 meter der du starter rolig og øker tempoet etter hvert. Når du passerer ca 40 meter skal du ha kommet opp i maksfart og prøv å holde denne helt inn. Gå tilbake og gjenta fire ganger. Jogge ca 5-10 min etterpå.

økt 2

Jogg 15 minutter. Løp 4 x 40 meter stigningsløp om del av oppvarmingen. Løp deretter 400 meter der du løper 100 meter veldig rolig, 100 meter litt raskere, 100 meter hurtig

og 100 meter så raskt du klarer. Begynn på neste runde med en gang med å løpe 100 meter veldig rolig, 100 meter litt raskere osv. Ta seriepause etter at du har løpt 2 runder (800 m) og gjenta en eller to ganger. Jogge 5-10 minutter etterpå.

økt 3

Jogg 15 minutter. Løp stigningsløp, 4 x 30 meter som del av oppvarmingen og løp deretter 4 x 200 m med 200 m joggepause. Jogge 5-10 minutter etterpå.

