

2026	Mandag	Onsdag	Fredag
JAN		uke 1	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	6 km in and out (in på ca 5 min/km out på ca 6 min/km) Sammenhengende	Langtur 1,5 timer.	2 km 5 min Pause/jogg 2 x 1 km - 10sek raskere pr 3 min pause/jogg
ned joggg	10-15 min nedjogg		15-20 min - nedjogg
JAN		uke 2	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+4+6+6+4+2 min i 90 % 1,1,1,2,2,1,1 min pauser	Langtur 1,5 timer.	Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JAN		uke 3	
varme opp	20-25 min		15-20 min
	3-4 stigningsløp, ca 100 m (5 * 2 minutter) - 1 min pauser 5 min - pause/lett jogg (5 * 2 minutter) - 1 min pauser	Langtur 1,5 timer.	8+6+4+2 min i 90% 3 min - pauser

ned joggg	15-20 min - nedjogg		10-15min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
JAN		uke 4	
varme opp	15 -20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+1+2+1 km - 2 min pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JAN/FEB		uke 5	
varme opp	15-20 min 5 km distanse (90 %) Jaktstart	Langtur 2 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2 *1000m - 2 min pause 5 min - pause 4 * 500m i 90 % - 1 min pause
ned joggg	4 km - rolig nedjogg		15-20 min - nedjogg
FEB		uke 6	
varme opp	20 min Drill - 50 m forfot * 6 variasjoner + 5 spensthopp 4* 1 min - 1 min pauser x 4	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre

	3 min - Serie pauser		
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
FEB		uke 7	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	3-4 stigningsløp, ca 100 m		3 - 4 stigningsløp, ca 100 m
	3 km distanse - fart 5.30-6.00	Langtur 1,5 timer.	7 x 3 min i 90 %
	10 min pause/jogg		2 min pauser
	2 km distanse - fart 5.30-6.00		
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
FEB		uke 8	
varme opp	20-25 min		15-20 min
	3-4 stigningsløp, ca 100 m		
	(5 * 2 minutter) - 1 min pauser	Langtur 1,5 timer.	Bakkeløp
	5 min - pause/lett jogg		Noen korte og noen litt lengre
	(5 * 2 minutter) - 1 min pauser		
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
FEB/MAR		uke 9	
varme opp	15-20 min		15-20 min

	4 km rolig 4 km hardt	Langtur 2 timer.	8+6+4+2 min i 90% 3 min - pauser
ned joggg	15-20 min - nedjogg		10-15min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
MAR		uke 10	
varme opp	15 -20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+1+2+1 km - 2 min pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
MAR		uke 11	
varme opp	15 - 20 min 2 x 1000 m - 3 min pause 4 x 500 m - 1 min pause 3 x 300 m - 1 min pause	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 20 min i 80 % 10 min - pause/jogg 10 min i 90 %
ned joggg	20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
MAR		uke 12	

varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 3 km - 3 min pause 2 km - 3 min - pause 1 km	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
MAR		uke 13	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+4+6+6+4+2 min i 90 % 1,1,1,2,2,1,1 min pauser	Langtur 2 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 10 * 2 min i 90% 1 min - pauser
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
APR		uke 14	
varme opp	15-20 min 10 km distanse (90 %) Jaktstart Fart ca 5.15 - 5.45	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	10-15 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg

APR		uke 15	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 6+5+4+3+2+1 min i 90% 2 min - pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 4 x 4 min - 2 min pause mellom 10 min pause/jogg 4 x 1 min - 30 sek pause
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
APR		uke 16	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 3 km distanse - fart 5.30-6.00 10 min pause/jogg 2 km distanse - fart 5.30-6.00	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
APR		uke 17	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 1+2+3+4+5+4 3+2+1 min i 90 % 1,1,1,2,2,2,1,1 min pauser	Langtur 2 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 5 * 2 min - 1 min pauser 5 min pause 5 * 2 min - 1 min pauser

ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
APR/MAI	Testløp Borredalen Rundt	uke 18	
varme opp	Oppvarming til Borredalen Oppmøte på FIF-huset som vanlig. Alle tar tiden selv.	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg			15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
MAI		uke 19	
varme opp	15-20 min 5 km distanse (90 %) Jaktstart	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 5*4 min i 90% 2 min - pauser
ned joggg	4 km - rolig nedjogg		15-20 min - nedjogg
MAI		uke 20	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 3 km - 3 min pause 2 km - 3 min - pause	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre

	1 km		
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
MAI		uke 21	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m (5 * 2 minutter) - 1 min pauser 5 min - pause/lett jogg (5 * 2 minutter) - 1 min pauser	Langtur 2 timer.	15-20 min 1+2+3+4+3+2+1 min i 90 % Pause 1,1,2,2,1,1 min
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
MAI/JUN		uke 22	
varme opp	15 -20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+1+2+1 km - 2 min pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JUN		uke 23	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m		15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m

	5*4 min i 90% 2 min - pauser	Langtur 1,5 timer.	5 * 2 min - 1 min pauser 5 min pause 5 * 2 min - 1 min pauser
ned joggg	4 km rolig - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JUN		uke 24	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 3 km - 3 min pause 2 km - 3 min - pause 1 km	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
JUN		uke 25	
varme opp	15-20 min 1000 + 1000 meter - 2 min pause 300 + 200 + 100 meter - 1 min pauser 100 + 200 + 300 meter - 1 min pauser 2 min - Serie pauser	Langtur 2 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 4*4 min i 90% 2 min - pauser
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JUN		uke 26	

varme opp	15-20 min		15-20 min
	10 km distanse (90 %) Jaktstart Fart ca 5.15 - 5.45	Langtur 1,5 timer.	Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	10-15 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JUL		uke 27	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	4 km rolig 4 km hardt	Langtur 1,5 timer.	3 km 5 min Pause/jogg 3 x 1 km - 10sek raskere pr 3 min pause/jogg
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
JUL		uke 28	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 1+2+3+4+5+4 3+2+1 min i 90 % 1,1,1,2,2,2,1,1 min pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg

JUL		uke 29	
varme opp	20 min Drill - 50 m forfot * 6 variasjoner + 5 spensthopp 4* 1 min - 1 min pauser x 4	Langtur 2 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+4+6+6+4+2 min i 90 % 2 min pauser
ned joggg	3 min - Serie pauser 15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
JUL		uke 30	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 5*5 min i 90% 3 min - pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg	10 min	15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
JUL/AUG		uke 31	
varme opp	15-20 min 5 km distanse (90 %) Jaktstart	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 1 km distanse 2 min pause 10 x 2 min i 90 % 1 min pauser

ned joggg	4 km - rolig nedjogg		15-20 min - nedjogg
AUG		uke 32	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+4+6+6+4+2 min i 90 % 1,1,1,2,2,1,1 min pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
AUG		uke 33	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 3 km distanse - fart 5.30-6.00 10 min pause/jogg 2 km distanse - fart 5.30-6.00 10 min pause/jogg	Langtur 2 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 7 *3 min i 90% 2 min - pauser
ned joggg	1 km distanse - fart 5.00 15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
AUG		uke 34	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m (5 * 2 minutter) - 1 min pauser 5 min - pause/lett jogg	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre

	(5 * 2 minutter) - 1 min pauser		
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
AUG		uke 35	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 6+5+4+3+2+1 min i 90% 2 min - pauser etter de første (6 og 5 min) og 1 min deretter	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 3 * 2 min 3 * 2 min 2 km - i god fart 5 min seriepauser
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
SEP		uke 36	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2 km jakt-start - 3 min pause/jogg 4*300 meter - 1 min pauser 3 min pause/jogg 1 km hard	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
SEP		uke 37	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m		15-20 min

	5*4 min i 90% 2 min - pauser	Langtur 1,5 timer.	6 km distanse (90 %)
ned joggg	4 km rolig - nedjogg		15-20 min - nedjogg
SEP		uke 38	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+4+6+6+4+2 min i 90 % 1,1,1,2,2,1,1 min pauser	Langtur 2 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
SEP		uke 39	
varme opp	15-20 min 1000 + 1000 meter - 2 min pause 500 + 400 + 300 meter - 1 min pauser 100 + 200 + 300 meter - 1 min pauser 2 min - Serie pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 4 km distanse 10 min - pause lett jogg 1 km distanse
ned joggg	15-20 min - nedjogg		10 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
OKT		uke 40	

varme opp	15-20 min		15-20 min
	4 km rolig 4 km hardt	Langtur 1,5 timer.	Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
OKT		uke 41	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	3 min i 90 % - 2 min - jogg 1 min i 90 % - 5 min - jogg * 3 ganger	Langtur 1,5 timer.	10 minutter distanse 5 min Pause/jogg 10 minutter distanse - raskere en forrige
ned joggg	10-15 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
OKT		uke 42	
varme opp	20 min		15-20 min
	4* 1 min - 1 min pauser x 4	Langtur 2 timer.	Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
	3 min - Serie pauser		
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag

OKT		uke 43	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 5*4 min i 90% 2 min - pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 6 km distanse (90 %)
ned joggg	4 km rolig - nedjogg		15-20 min - nedjogg
OKT/NOV		uke 44	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 6+5+4+3+2+1 min i 90% 2 min - pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
NOV		uke 45	
varme opp	15-20 min 2 runder rundt 2. dam. 3 min pause etter hver 3 x 300 meter - 1 min pause 3 x 100 meter - 30 sek pause	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 4 km distanse 10 min - pause lett jogg 1 km distanse
ned joggg	10-15 min nedjogg		10 min - nedjogg

Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
NOV		uke 46	
varme opp	20-25 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m (5 * 2 minutter) - 1 min pauser 5 min - pause/lett jogg (5 * 2 minutter) - 1 min pauser	Langtur 2 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
NOV		uke 47	
varme opp	15-20 min 3-4 stigningsløp, ca 100 m 1+2+3+4+5+4 3+2+1 min i 90 % 1,1,1,2,2,2,1,1 min pauser	Langtur 1,5 timer.	15-20 min 10 minutter distanse 5 min Pause/jogg 10 minutter distanse - raskere en forrige
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
NOV		uke 48	
varme opp	15-20 min 3 min i 90 % - 2 min - jogg 1 min i 90 % - 5 min - jogg * 3 ganger	Langtur 1,5 timer.	15-20 min Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre

ned joggg	10-15 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
DES		uke 49	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	10 km distanse (90 %) Jaktstart Fart ca 5.15 - 5.45	Langtur 1,5 timer.	3-4 stigningsløp, ca 100 m 7 *3 min i 90% 2 min - pauser
ned joggg	10-15 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
DES		uke 50	
varme opp	15 -20 min		15-20 min
	3-4 stigningsløp, ca 100 m 2+1+2+1 km - 2 min pauser	Langtur 2 timer.	Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
DES		uke 51	
varme opp	15-20 min		15-20 min
	3-4 stigningsløp, ca 100 m 2 km jakt-start - 3 min pause/jogg	Langtur 1,5 timer.	20 minutter i 80 %

	4*300 meter - 1 min pauser 3 min pause/jogg 1 km hard		10 min - pause 10 minutter i 90 %
ned joggg	15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg
Dato	Mandag	Onsdag	Fredag
DES		uke 52	
varme opp	20 min		15-20 min
	4* 1 min - 1 min pauser x 4	Langtur 1,5 timer.	Bakkeløp Noen korte og noen litt lengre
ned joggg	3 min - Serie pauser 15-20 min - nedjogg		15-20 min - nedjogg