

Treningsprogram

Det kan gjerne suppleres med gåturer flere dager da dette anses som restitusjon (typisk familieturer)
Ved joggeturer, prøv å variere sted og underlag. Kjøkkere, og bedre for kroppen (asfalt kan droppes helt).
Ved rolige joggeturer løper en i pratetempo. Skal føles godt, også når en er ferdig. Sone 1 (2).
Skal ved intervall kunne øke hele tiden, dvs siste økt er raskest/lengst. Sone 4 (5). **Roligere første 2-3 øktene!**

Uke 1	Dag 1	Rolig jogge 30 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 30 min
	Dag 4	Rask gange 60 min

Uke 2	Dag 1	Rolig jogge 40 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 30 min
	Dag 4	Rask gange 60 min

OBS

Testløp ca 5 km
(bytt ut dag 4 i uke 2 eller dag 1 i uke 3 med denne økten). OBS! 10 min oppvarming!

Uke 3	Dag 1	Rolig jogge 45 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 45 min
	Dag 4	Rask gange 60 min

Uke 4	Dag 1	Intervall. Oppvarming 10 min + aktuell økt + nedgåing 5 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 45 min
	Dag 4	Rask gange 60 min

Uke 5 + 6	Dag 1	Intervall. Oppvarming 10 min + aktuell økt + nedgåing 5 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 50 + min
	Dag 4	Rask gange 60 min

Obs

Testløp ca 5 km
(bytt ut dag 1 i uke 7 med denne økten). OBS! 10 min oppvarming!

Uke 7	Dag 1	Intervall. Oppvarming 10 min + aktuell økt + nedgåing 5 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 50 + min
	Dag 4	Rask gange 60 min eller rolige joggeøkt (kjenn etter på kroppen, og vurder også ut fra totalbelastning med tanke på om det har vært 3 eller 4 økter den siste tiden)

Uke 8	Dag 1	Rolig jogge 50 + min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 50 + min
	Dag 4	Rask gange 60 min eller rolig joggeøkt (kjenn etter på kroppen, og vurder også ut fra totalbelastning med tanke på om det har vært 3 eller 4 økter den siste tiden)
Uke 9 - 11	Dag 1	Intervall. Oppvarming 10 min + aktuell økt + nedgåing 5 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 50 + min
	Dag 4	Rask gange 60 min eller rolig joggeøkt (kjenn etter på kroppen, og vurder også ut fra totalbelastning med tanke på om det har vært 3 eller 4 økter den siste tiden)
Uke 12	Dag 1	Rolig jogge 50 + min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 50 + min
	Dag 4	Rask gange 60 min eller rolig joggeøkt (kjenn etter på kroppen, og vurder også ut fra totalbelastning med tanke på om det har vært 3 eller 4 økter den siste tiden)
Obs		Testløp ca 5 km (bytt ut dag 1 i uke 13 med denne økten). OBS! 10 min oppvarming!
Uke 13 - 14	Dag 1	Intervall. Oppvarming 10 min + aktuell økt + nedgåing 5 min
	Dag 2	Styrke
	Dag 3	Rolig jogge 50 + min
	Dag 4	Rask gange 60 min eller rolig joggeøkt (kjenn etter på kroppen, og vurder også ut fra totalbelastning med tanke på om det har vært 3 eller 4 økter den siste tiden)
Uke 15 -->		Når sesongen begynner må du justere etter hvert. Restitusjon er like viktig som hard trening, men en trenger noen litt harde økter og ikke for mange dager pause for å holde oppe trøkket. Varier da mellom intervall (ikke mer enn 1 gang i uken), rolige joggeturer og rask gange. Kan nedprioritere styrke like før og under sesongen dersom en har noen konkrete mål, som løp eller annet.

Intervallprogram 2015

Programmet er kopiert fra Haugesund Triathlonklubb (www.haugesundtri.no)

Uke 1	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 2	Pyramide 3, 4, 5, 4, 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 3	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 4	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 5	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 6	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 7	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 8	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 9	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 10	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 11	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 12	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 13	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 14	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 15	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 16	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 17	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 18	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 19	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 20	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 21	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 22	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 23	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 24	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 25	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 26	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 27	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 28	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 29	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 30	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 31	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 32	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 33	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 34	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 35	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 36	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 37	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 38	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 39	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene

Uke 40	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 41	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 42	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 43	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 44	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 45	18 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 46	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 47	Trapp 2 x 4-3-2-1 min, 1 min rolig mellom dragene, 2 min rolig mellom seriene
Uke 48	10 x 2 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 49	7 x 3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 50	Pyramide 3,4,5,4,3 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 51	18 x 1 min, 1 min rolig mellom dragene
Uke 52	5 x 4 min, 1 min rolig mellom dragene