

## 8 ukers oppkjøringsprogram for deg som er vant til å løpe 3-5 ganger pr uke

Uke 14 (hard uke)  5:50 t 61 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg Intervall: 10 x 4 min. Terskelfart (I-sone 3). 1 min pause mellom dragene. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 25 min – ca 14 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Rolig langtur 1 time 45 min – ca 18 km (I-sone 1-2) Gjerne terreng, hvis forholdene tillater det. Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	20 min oppvarmingsjogg 8 km distanse (I-sone 3) 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 10 min – ca 13 km
	5. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 15 (hard uke)  Sum: 5:45 t 59 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg Intervall: 8 x 2 min bakke (I-sone 3-4). Finn en passelig lang bakke som ikke er for bratt, slik at du kan holde skikkelige løpssteg i dragene. Pause = gå ned. Unngå å åpne for hardt, du skal kunne løpe siste drag like raskt som første. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 15 min – 12 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Rolig langtur 1 time 45 min – ca 18 km (I-sone 1-2) Gjerne terreng, hvis forholdene tillater det. Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	20 min oppvarmingsjogg 5 km distanse i terskelfart + 5 min jogg + 6 x 1 min bakke (pause = gå ned) 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 15 min – ca 13 km
	5. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 16 (hard uke)  5:55 t 61 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg Pyramideintervall: 2-4-6-8-8-6-4-2 min i terskelfart. 1 min pause mellom dragene 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 25 min – ca 14 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Langtur 1 time 45 min – ca 18 km. Rolig første 16 km (I-sone 1-2). Øk tempoet litt siste 2 km. Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	20 min oppvarmingsjogg Kortintervall: 20 x 45/15 + 20 x 30/30 20 rep à 45 sek flyt / 15 sek jogg etterfulgt av 20 rep à 30 sek hard / 30 sek jogg Hele sekvensen kjøres sammenhengende. Større innsats/fart på de 20 siste dragene enn på de 20 første. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 15 min – ca 13 km
	5. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 17 (lett uke)  4:25 t 45 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg 3 km (terskel) + 5x1 min bakke + 2 km (terskel). Pause mellom bakker = gå ned. 5 min joggepause mellom 3km og bakkedrag og mellom bakkedrag og 2 km. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 25 min – ca 14 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Langtur 1 time 30 min – ca 15 km (I-sone 1-2). Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 18 (hard uke)  5:55 t 63 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg Langintervall: 5 x 8 min (terskel). Jevn fart i alle dragene. Pause = 2 min 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 25 min – ca 15 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Langtur 1 time 45 min – ca 18 km. Rolig første 16 km (I-sone 1-2). Øk tempoet litt siste 2 km. Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	20 min oppvarmingsjogg Intervall: 2 x 8 x (1 min rolig + 1 min hard). Seriepauze = 5 min jogg Løp vekselvis 1 min rolig / 1 min i terskelfart 8 ganger sammenhengende. Etter 5 min joggepause, gjentas serien. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 15 min – ca 14 km
	5. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 19 (hard uke)  5:45 t 60 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg 10 km distanse. Tilnærmet konkurransefart. Mål opp en 10 km i en lettlopt trase og løp så fort du klarer. Konkurransefart er ubehagelig, og det er viktig å vende seg til følelsen i forkant av et løp. Det gir trygghet og mestringfølelse og lærer deg å kalibrere åpningsfarten. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 20 min – ca 15 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Rolig langtur 1 time 45 min – ca 18 km (I-sone 1-2). Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	20 min oppvarmingsjogg 6 x 1000 m progressivt. Bruk helst en fast runde, slik at alle dragene blir like. Løp første 1000 m i halvmaratonfart, deretter løpes tida ned med ca. 5 sek pr runde, slik at siste drag avsluttes i tilnærmet maksfart. Pause = 2 min. 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 10 min – ca 11 km
	5. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 20 (lett uke)  4:15 t 43 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg 5 km distanse (terskelfart) + 5 min jogg + 4 x 1 min bakke (pause = gå ned) 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 15 min – ca 12 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)
	3. dag	Langtur 1 time 30 min – ca 15 km (I-sone 1-2). Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2)

Uke 21 (lett uke)  4:15 t 45 km	1. dag	20 min oppvarmingsjogg Pyramideintervall: 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 min i terskelfart. Pause = 1 min 15 min nedjogg Effektiv tid for økta: 1 time 15 min – ca 12 km
	2. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2). Avslutt med 3 stigningsløp.
	3. dag	45 min rolig løp – ca 8 km (I-sone 1-2). Avslutt med 3 stigningsløp.
	4. dag	<b>Glommaløpet.</b> Dagen er her! Hent startnummer i god tid, varm opp med jogg og tøyninger i 20 min, og finn plassen din i startfeltet. Unngå å stresse i starten. Ikke bry deg om hva andre løpere foretar seg, men prøv å finne et tempo du vet du kan holde helt til mål. <b>Lykke til med løpet!</b>