

TRENINGSPROGRAM

Sub 60 på mila - Åtte uker - 2-3 økter per uke

UKE 1

Dag 1 Langtur 7-8 km (6.30 min/km).

Dag 2 Intervall 5 x 1 km progressivt: Første på 6.20, andre på 6.10, tredje på 6.00, fjerde på 5.50 og femte på 6.00 min/km. Hvile består av 2 min gå/lett jogg mellom intervallene.

UKE 2

Dag 1 Langtur 8-9 km (6.30 min/km).

Dag 2 Bakketrening 4 x 1 min i langtur fart + 4 x 30 sek ganske hardt. Gå ned til start mens du hviler. Fokuser på løpeteknikken og et aktiv fotisett. Fest blikket mot bakkens topp og "ikke sitt" i steget.

Dag 3 Langtur 12-14 km (6.45 min/km).

UKE 3

Dag 1 Langtur 9-10 km (6.30 min/km).

Dag 2 Intervall 10 x 500 meter: hvert annet intervall på 3 min og hvert annet på 2.45. Hvil 60 sekunder etter det "rolige" intervallet og 90 sek etter den "raske".

UKE 4

Dag 1 Langtur 10-11 km (6.30 min/km).

Dag 2 Intervallstige 8-6-4-2 min med 2-2-1 min hvile. Løp 8 min i 6.10 min/km. Gå 2 min. Løp 6 min i 6.00 min/km. Gå 2 min. Løp 4 min i 5.50 min/km. Gå 1 min. Avslutt med 2 min i 5.40 min/km.

Dag 3 Langtur 13-15 km (6.45 min/km).

UKE 5

Dag 1 Langtur 11-12 km (6.30 min/km).

Dag 2 Intervaller 7 x 1 km progressivt: Første på 6.20, andre på 6.10, tredje på 6.00, fjerde på 5.50, femte på 5.40, sjette på 5.45 og syvende på 5.50 min/km. Hvile består av 2 min gå/lett jogg mellom hvert intervall.

UKE 6

Dag 1 Langtur 10-11 km (6.20 min/km).

Dag 2 Bakketrening 5 x 45 sek i Langtur fart + 5 x 30 sek ganske hardt. Gå ned til start mens du hviler. Fokuser på løpeteknikken og et aktivt fotisett. Fest blikket mot bakkens topp og "ikke sitt" i steget.

Dag 3 Langtur 13-15 km (6.40 min/km).

UKE 7

Dag 1 Langtur 12-13 km (6.30 min/km).

Dag 2 Intervaller: 15 x 1 min med 30 sek gange mellom intervallene. Løp raskt men kontrollert. Start ikke for hardt - forsøk å løpe like langt på hvert intervall. Det skal være slitsomt for hjerte og lunger, men ikke så hardt for bena.

UKE 8

Dag 1 Langtur 10-11 km (6.30 min/km).

Dag 2 Testløp 5 km. Varm opp og løp i lette sko. Løp hardt men kontrollert, og gjerne med en venn slik at dere kan pushe hverandre. Her får du en formindikasjon: Vil du klare sub 60 min på mila bør du ha en sluttid på testløpet rundt 28.30-29.00 min (5.40-5.50 min/km).

Dag 3 Langtur 13-15 km (6.45 min/km).