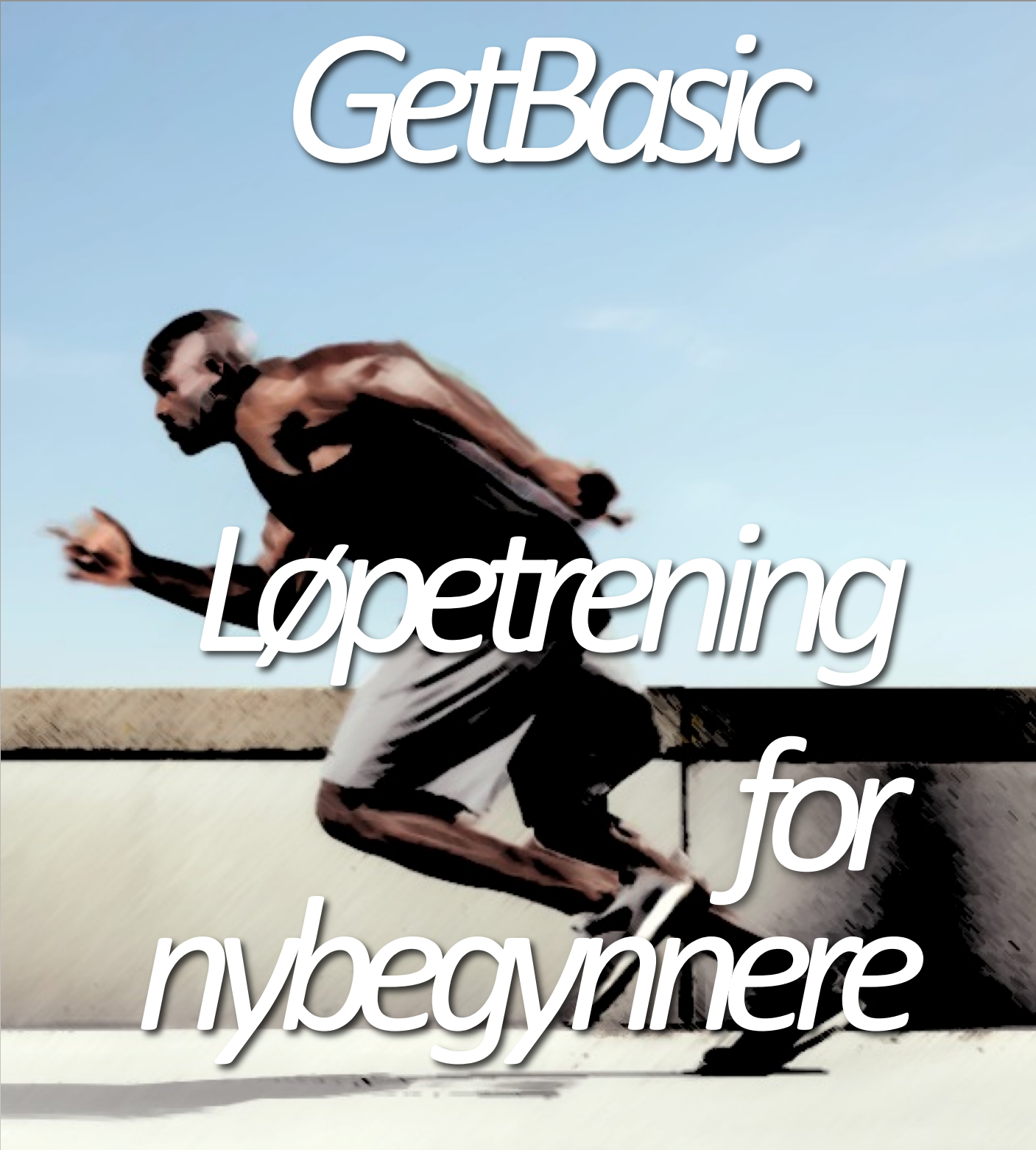


A photograph of a man running on a track, wearing a black tank top and white shorts. The background is a clear blue sky and a concrete wall. The text is overlaid on the image.

GetBasic

Løpetrening for nybegynnere

Hensikten med treningen

De fleste som starter å gjøre noe gjør det for en spesiell grunn. Det kan være å forbedre egen helse, se bedre ut, føle seg bedre eller rett og slett for å være sosial. Jeg presenterer trening ut fra et helsebringende standpunkt, men det er ikke til å stikke under en stol at “bivirkningene” av treningen er ganske mange. Blant annet at man føler seg bedre og ser bedre ut.

Dette kan du oppnå med løpetreningen

Etter 12 uker med trening skal du ganske lett gjennomføre en halvtimes løpetur i greit tempo uten å måtte stanse. Hvis du forsetter å trene systematisk vil du kunne doble lengden etter 22 uker. Treningsopplegget fra uke 12 til 22 vil bli lagt ut på www.getbasic.no etter hvert.

Før du begynner å trene

Som nybegynner anbefales det at man først bygger opp lengden av løpeturen, deretter tempoet. Treningen skal kunne gjennomføres i pratetempo, d.v.s. at du ikke løper fortere enn at du klare å snakke mens du løper. For de fleste betyr dette en puls på 130-140 (for de eldre noe mindre, for de yngre noe mer).

Ingen unnasluntring, takk!

I tabellen under er det lagt opp til at man følger progresjonen ganske slavisk. Det betyr at dersom du uteblir fra treningen en uke – for eksempel i uke 5, så går du tilbake til uke 4 før du fortsetter med uke 5 igjen. Hvis du har treningsopphold på to uker så rykker du to uker tilbake i treningsplanen.

Har man treningsstopp i mer enn 6 uker begynner man fra start igjen.

Start så flatt som mulig

I starten trener man helst i minst mulig kupert terreng, etter noen måneder er det derimot bra å løpe i lett kupert terreng. Husk: tilpassing til treningen av hjerte, lungene og blodsirkulasjonen skjer raskere enn tilpassingen av sener og leddbänder. Så ikke la deg friste til å gå for fort fram, det er da du utsetter deg selv for fare til skader!!

Løpetreningen består av tre faser

1. Oppvarming
2. Løpedel (hoved del)
3. Nedkjøling

Hver del av treningen er viktig så ta deg tid til både å varme opp og kjøle deg ned.

I tabellen for de 12 første ukene ser du to kolonner med tall; for eksempel mandag i uke 1:

4-4-4 P:4

Det betyr: løp 4 minutter i tre intervaller og mellom de tre intervallene skal du ha pause på 4 minutter. Selve løpetreningen (hoved delen) vil altså se slik ut:

Løp 4 min	Pause 4 min	Løp 4 min	Pause 4 min	Løp 4 min
-----------	-------------	-----------	-------------	-----------

Men husk at du må varme opp før selve løpingen begynner og at du skal kjøle deg ned etter at løpedelen er utført

Da vil hele treningen – inkludert oppvarming og nedkjøling – se slik ut:

10 min rask gange	Løp 4 min	Pause 4 min	Løp 4 min	Pause 4 min	Løp 4 min	10 min gange
-------------------------	-----------	----------------	-----------	----------------	-----------	-----------------

For en forbedret restitusjonen kan du med fordel tøy lett ut i 5-10 minutter etter nedkjølingen.

Hvilke ukedager du trener bestemmer du selvfølgelig selv. Hvis du etterhvert kombinerer løpetreningen med annen trening kan det være greit å få en jevn treningsbelastning gjennom uka. Viktigst av alt; lytt til kroppen. Det å være støl og sliten etter en hard treningsøkt er normalt, men det er viktig å kjenne at man har overskudd. Hvis du er konstant sliten og mangler overskudd kan det være lurt å ta det med ro noen dager. Treningen skal tross alt gi overskudd og få deg til å føle deg vel.

Under følger de 12 første ukene av en treningsplan som strekker seg over 22 uker totalt. Kombinert med styrketrening som for eksempel GetBasic bodyweight crossfit vil du kunne oppleve markante resultater og forbedring i både utholdenhet og styrke.

Kombinert med et balansert kosthold vil resultatene bli optimale.

Lykke til med treningen.

Uke	1. trening	2. trening
1	4-4-4 P:4	6-4-2 P:4
2	4-4-4 P:4	6-4-2 P:4
3	4-4-4 P:4	6-4-2 P:4
4	8-8 P:5	6-4-4 P:4
5	8-8 P:5	6-4-4 P:4
6	10-8 P:5	8-6 P:5
7	10-8 P:5	8-6 P:5
8	12-8 P:5	10-8 P:5
9	12-8 P:5	10-8 P:5
10	15-8 P:6	20
11	15-8 P:6	20
12	25	

24FITCLUB

En enklere måte å komme i bra form

© No1 Training System

HERBALIFES ERNÆRING GIR BRENNSTOFF TIL VINNERE



HERBALIFE®

Global ernæringspartner
med Cristiano Ronaldo

