

A woman with blonde hair, wearing sunglasses, a white t-shirt, and black shorts, is running on a gravel path. The background features a large blue lake, green grass, and mountains under a clear blue sky. The text is overlaid on the image.

2 0 2 4

LØPEPROGRAM

PERSONLIG TRENER, ONLINE COACH, MENTAL TRENER
KRISTINE HIMLE

KRISTINE HIMLE AS

VELKOMMEN

*Nå skal jeg gi deg det du trenger for å klare
enten 5 km eller 10 km på din tid i henhold til
ditt mål!*

Jeg håper at du er like giret og klar som meg!

KRISTINE HIMLE AS

LØPEPROGRAMMET

*for deg som ønsker en klar plan for å forbedre
din tid*

Velkommen til ditt skreddersydde treningsprogram for 5 og 10 km!

Enten du er en som ønsker å forbedre din tid og har løpt noe, eller er en erfaren løper som søker å knuse personlige rekorder, så har jeg utviklet et omfattende treningsprogram designet for å ta dine løpeprestasjoner videre. Programmene forutsetter at du har løpt før.

Programmet inneholder:

5 km:

- Under 30 minutter
- Under 25 minutter
- Under 20 minutter


10 km:

- Under 60 minutter
- Under 55 minutter
- Under 50 minutter

Du velger det programmet som passer for deg og følger øktene uke etter uke i syv uker.

HAR DU IKKE LØPT FØR?

Da anbefaler jeg at du starter med å veksle mellom å gå og løpe kortere distanser og gradvis bygge deg opp. Løping er en stor belastning for kroppen din og tilfører du stor mengde fort, så er sannsynligheten for belastningsskader stor. Ønsker du å komme i gang med løpingen, så ville jeg elsket å hjelpe deg med det. Ta kontakt med meg på post@kristinehimle.no.



LITT
INFORMASJON
FØR VI
BEGYNNER...

KRISTINE HIMLE AS

2 0 2 4

FORDELENE

M E D L Ø P I N G

KRISTINE HIMLE AS

FORDELER VED LØPING

Du er jo karrierekvinne og mor, så hovedgrunnen er at løping er svært effektivt og kan gjøres hvor som helst. Du trenger ikke treningssenter, og du kan løpe når det passer deg og hvor det passer deg. Men grunnen er selvsagt flere...

- 1. Forbedret kardiovaskulær helse:** Regelmessig løping styrker hjertet, øker blodsirkulasjonen og senker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Ved å presse hjertet til å pumpe blod mer effektivt, forbedrer løping også ditt generelle blodtrykk og kolesterolnivåer.
- 2. Vektkontroll og fettforbrenning:** Løping er en av de mest effektive måtene å brenne kalorier på, noe som gjør det til et kraftig verktøy for vektkontroll og fettforbrenning. Det hjelper deg med å opprettholde en sunn vekt og kan bidra til å forhindre overvekt og fedme.
- 3. Økt muskelstyrke og beintetthet:** Regelmessig løpetrening styrker musklene, spesielt i bena, hoftene og rumpa. Løping bidrar også til bedre beintetthet.
- 4. Mental helse og velvære:** Dette er min GO TO treningsform for min mentale helse! Og forskrivningen er enig. Løping har en betydelig positiv effekt på mental helse, inkludert reduksjon av stress, angst, og depresjon. Endorfinene som frigjøres under løping, ofte referert til som "runners high", kan forbedre humøret og generelt velvære.
- 5. Forbedret immunsystem:** Ved å bidra til et sunnere hjerte, vekt, og mental tilstand, styrker løping også kroppens forsvarssystem, noe som gjør deg bedre rustet til å bekjempe infeksjoner og sykdommer.
- 6. Økt lang levetid:** Studier har vist at løping kan bidra til økt levealder, takket være dens mange helsefordeler. Selv korte, regelmessige løpeturer kan ha en betydelig effekt på din generelle helse og levetid. Men ikke glem styrketrening - forskning viser at økt muskelmasse også bidrar til økt levealder.
- 7. Forbedret Livskvalitet:** Løping tilbyr en unik følelse av frihet og prestasjon, som kan øke din livskvalitet. Det gir en verdifull "meg-tid", hjelper med å sette tankene i perspektiv, og gir en følelse av å være i ett med kroppen din. Det er på slike turer jeg løser mine største utfordringer.
- 8. DET ER GØY!** Når du først kommer inn i det og ser din progresjon.

2 0 2 4

GRUNNLEGGENDE
LØPETEKNIKK

KRISTINE HIMLE AS

GRUNNLEGGENDE LØPETEKNIKK

Optimaliser ytelsen og minimer skaderisikoen

Å mestre grunnleggende løpeteknikk er essensielt for å løpe mer effektivt, forbedre ytelsen, og viktigst av alt, redusere risikoen for skader. Her er noen nøkkeltips for å hjelpe deg med å forbedre din løpeteknikk, men husk å føl etter hva som er naturlig for deg. Det er ikke sagt at alle disse tipsene er riktig for deg.

- 1. Holdning:** En god løpeholdning er avgjørende. Hold deg oppreist med en lett fremoverbøyning fra ankler, ikke fra midjen. Dette bidrar til å fremme et naturlig skritt og effektivt driv.
- 2. Blikket:** Fokuser blikket ditt rundt 10-20 meter foran deg. Dette vil hjelpe deg å holde hodet i en nøytral posisjon og støtte en god holdning.
- 3. Armbevegelser:** Armene dine bør svinge naturlig fra skulderleddet, ikke fra albue. Hold albue i en vinkel på omtrent 90 grader, og sving armene frem og tilbake langs kroppen din. Dette er et råd, så løp slik du er komfortabel med.
- 4. Steg:** Hvordan du lander på foten er individuelt.
- 5. Skrittlengde:** Unngå overstriding, som er når foten lander godt foran kroppens tyngdepunkt. Dette kan øke bremskraften og risikoen for skader. Et kortere, mer naturlig skritt er mer effektivt.
- 6. Pust:** Øv på en rytmisk og dyp pusteteknikk.
- 7. Avslapning:** Unngå å stramme musklene mer enn nødvendig, spesielt i skuldrene og hendene. En avslappet kropp lar deg løpe mer effektivt og forhindrer unødig tretthet.
- 8. Kontinuerlig læring:** Løpeteknikk er noe som kan forbedres over tid.

Ved å integrere disse grunnleggende løpeteknikktipsene i din treningsrutine, kan du forbedre din løpeeffektivitet, øke hastigheten, forbedre utholdenheten, og viktigst, redusere risikoen for skader. Husk at som med enhver ferdighet, krever forbedring av løpeteknikk tid, tålmodighet og konsekvent praksis.

2 0 2 4

OPPVARMING OG
NEDTRAPPING

KRISTINE HIMLE AS

OPPVARMING OG NEDTRAPPING

Essensielt for effektiv trening og optimal restitusjon

For å maksimere effekten av dine løpeøkter og minimere risikoen for skader, er det essensielt å inkludere en god oppvarmingsrutine før du starter og en nedtrappingsrutine etter at du er ferdig. Disse komponentene forbereder kroppen for trening og fremmer restitusjon etterpå.

Eller?

Oppvarming er viktig, men forskning viser at nedtrapping ikke har den store effekten for restitusjon som først antatt. Dette er også min personlige erfaring. Teorien er ikke enig, men skal du spare tid en dag og nedtrappingen ikke utgjør noe forskjell for deg, så kan du etter min mening droppe denne delen. Det samme gjelder uttøying. Er målet ditt å bli mykere – kjør på. Om ikke, så trenger du ikke å presse deg med å tøye ut etter hver økt. **Bare ikke dropp oppvarmingen!**

Her er mine råd til oppvarming og nedtrapping:

Oppvarming

Målet med oppvarmingen er å øke kroppstemperaturen, forbedre blodsirkulasjonen, og forberede musklene, senene, og leddene for den kommende fysiske aktiviteten. En effektiv oppvarmingsrutine kan inkludere:

- **5 til 10 minutter lett jogging eller gange** for å gradvis øke hjerterefrekvensen.
- **Dynamiske strekkøvelser** som legger vekt på store muskelgrupper som vil bli brukt under løping. Dette kan inkludere lunges, hofteåpnere, og lett knebøy.
- **Spesifikke mobilitetsøvelser** for å øke bevegelsesområdet i leddene, spesielt i hoftene, knærne, og ankler.

Nedtrapping

Etter løpeturen er målet med nedtrappingen å gradvis senke hjerterefrekvensen og starte restitusjonsprosessen. En god nedtrappingsrutine kan inneholde:

- **5 til 10 minutter med lett jogging eller rask gange**, gradvis reduserende tempo til rolig gange.
- **Statisk strekking**, hvor du holder hver strekk i 20–30 sekunder. Fokuser på de viktigste løpemusklene som kalver, hamstrings, quads, og hoftene for å hjelpe til med å løse opp eventuelle stramheter.
- **Hydrering** er også viktige deler av nedtrappingen.

2024

PULSSONER

OLYMPIATOPPENS
INTENSITETSSONER

KRISTINE HIMLE AS

OLYMPIATOPPENS INTENSITETSSONER

hvorfor trene etter intensitetssoner

Å bruke Olympiatoppens intensitetssoner i treningen din, spesielt for mål som 5 km eller 10 km løp, kan betydelig forbedre din fysiske ytelse og effektiviteten av treningen din. Disse sonene er utformet for å hjelpe deg å trene med den optimale intensiteten for å nå dine spesifikke mål, enten det er å forbedre utholdenhet, øke hastigheten, eller forbedre din aerobe og anaerobe kapasitet. Ved å tilpasse treningen din til disse sonene sikrer du at hver økt bidrar direkte til din fremgang, samtidig som du reduserer risikoen for overtrening og skader. Disse sonene tillater en strukturert og målrettet tilnærming til trening som kan tilpasses individuelt, noe som er essensielt for å oppnå personlige rekorder og forbedre generell kondisjon.

Jeg anbefaler å investere i en pulsklokke om mulig. Jeg vil bemerke at pulsklokker med kun håndleddsmåler ikke er like presis. Denne formen for måling klarer ikke å måle raskt nok ut fra pulsøkningen din. Jeg anbefaler dermed at du også investerer i et pulsbelte for mer korrekt og hurtigere måling.

Olympiatoppens intensitetssoner strekker seg faktisk til sone 8, men for de fleste som trener for 5 km eller 10 km løp, er sone 6 til 8 mindre relevante. Dette er fordi disse høyere sonene fokuserer på ekstremt høy intensitet og kortvarig anstrengelse som er mer typisk for sprintere eller idretter som krever eksplosiv kraft over veldig korte perioder. For distanseløpere er det viktigere å fokusere på de lavere sonene som bygger utholdenhet, aerob og anaerob kapasitet, noe som er mer relevant for suksess i 5 km og 10 km løp. Ved å konsentrere treningen rundt disse sonene, kan løpere forbedre sin løpsøkonomi, utholdenhet og evnen til å opprettholde et sterkt tempo over tid, noe som er avgjørende for å oppnå de beste tidene på disse distansene.

OLYMPIATOPPENS INTENSITETSSONER

KILDE: <https://olt-skala.nif.no>

I-1	I-2	I-3	I-4	I-5	I-6	I-7	I-8
Intensitetszone 1							
RPE Borg (6-20)				< 11			
RPE beskrivelse				Veldig lett			
Hjertefrekvens				107 - 140			
Ventilasjon / pust				Kan prate uanstrengt			
Intensitetszone 2							
RPE Borg (6-20)				< 13			
RPE beskrivelse				Nokså lett			
Hjertefrekvens				141 - 159			
Ventilasjon / pust				Kan si lengre setninger relativt uanstrengt.			
Intensitetszone 3							
RPE Borg (6-20)				13 - 14			
RPE beskrivelse				Behagelig anstrengende			
Hjertefrekvens				160 - 169			
Ventilasjon / pust				Kan si korte setninger.			
Intensitetszone 4							
RPE Borg (6-20)				15 - 16			
RPE beskrivelse				Anstrengende			
Hjertefrekvens				170 - 179			
Ventilasjon / pust				Kan si noen ord eller svært korte setninger			
Intensitetszone 5							
RPE Borg (6-20)				17 - 20			
RPE beskrivelse				Veldig anstrengende			
Hjertefrekvens				180 - 195			
Ventilasjon / pust				Kan kun si et ord eller to om gangen, samtidig som man puster tungt.			

OLYMPIATOPPENS INTENSITETSSONER

forklaring

Sone 1: Lav intensitet (60-72%)

- Formål: Forbedre generell helse, fremme restitusjon og bygge grunnleggende utholdenhet.
- Aktiviteter: Rolige langsturer, lett jogging eller andre lavintensive aktiviteter.
- Følelse: Lett anstrengelse; kan lett føre en samtale.

Sone 2: Moderat intensitet (73-82%)

- Formål: Forbedre aerob utholdenhet.
- Aktiviteter: Lengre løpeturer
- Følelse: Moderat anstrengelse; kan snakke i korte setninger.

Sone 3: Moderat til høy intensitet (83-87%)

- Formål: Øke aerob kapasitet og forbedre tempo.
- Aktiviteter: Tempoløp, lengre intervaller.
- Følelse: Tydelig anstrengelse; kommunikasjon blir mer utfordrende.

Sone 4: Høy intensitet (88-93%)

- Formål: Forbedre anaerob terskel, øke maksimalt oksygenopptak.
- Aktiviteter: Harde intervaller, tempoløp.
- Følelse: Svært anstrengende; minimal samtale er mulig.

Sone 5: Svært høy intensitet (94-100%)

- Formål: Maksimere prestasjon i hastighet og styrke, forbedre VO₂ max.
- Aktiviteter: Sprinter, korte og svært harde intervaller.
- Følelse: Maksimal anstrengelse; samtale er ikke mulig.

HVA ER AEROB OG ANAEROB KAPASITET?

En kort forklaring



Aerob kapasitet refererer til kroppens evne til å produsere energi i nærvær av oksygen. Denne energiproduksjonsprosessen støtter vedvarende fysisk aktivitet over lengre perioder. Aerob trening forbedrer hjerte- og lungesystemets effektivitet, øker oksygentilførselen til musklene, og er grunnlaget for utholdenhetsidretter som langdistanseløp. Å bygge aerob kapasitet hjelper idrettsutøvere å utføre lengre på et effektivt nivå med mindre tretthet.

Anaerob kapasitet beskriver kroppens evne til å produsere energi uten direkte bruk av oksygen, primært gjennom prosesser som glykolyse. Dette er viktig for kortvarige, høyintensive aktiviteter hvor kroppen opererer utover det nivået hvor oksygenopptaket alene kan støtte energibehovet. Anaerob trening forbedrer kroppens evne til å håndtere og buffer ut melkesyre, noe som øker toleransen for høy intensitet over kortere perioder og forbedrer evnen til å utføre kraftfulle bevegelser.

Kombinasjonen av aerob og anaerob trening i et treningsregime er essensielt for å maksimere prestasjonen, spesielt innen løping som krever både utholdenhet og evnen til å utføre på høy intensitet når det trengs, som ved intervaller.

A woman with blonde hair, wearing a black long-sleeved top, black leggings, and light-colored sneakers, stands outdoors. She is wearing large, reflective goggles. She is positioned in front of a chain-link fence. The background shows a landscape with hills and a town under a blue sky with some clouds. The text 'SÅ LA OSS SETTE I GANG!' is overlaid on the image in a dark red, serif font.

SÅ LA OSS
SETTE I GANG!

KRISTINE HIMLE AS

2 0 2 4

5 KM

LØP EN RASKERE 5 KM -
FINN DITT PROGRAM UT FRA
ØNSKET OPPNÅDD TID

KRISTINE HIMLE AS

5 KM UNDER 30 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5
MANDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	30 min lett jogg Sone 1-2	30 min lett jogg Sone 1-2	30 min lett jogg Sone 1-2	30 min lett jogg Sone 1-2	30 min lett jogg Sone 1-2
ONSDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TORSDAG	4 x 2 min Pause: 1 min Sone 4	4 x 2 min Pause: 1 min Sone 4	4 x 2 min Pause: 1 min Sone 4	5 x 2 min Pause: 1 min Sone 4	5 x 2 min Pause: 1 min Sone 4
FREDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
LØRDAG	35 lett jogg i sone 2 og 3	35 lett jogg i sone 2 og 3	35 lett jogg i sone 2 og 3	40 lett jogg i sone 2-3	40 lett jogg i sone 2-3
SØNDAG	VALGFRI 45 min langtur i sone 2-3	VALGFRI 45 min langtur i sone 2-3	VALGFRI 45 min langtur i sone 2-3	VALGFRI 55 min langtur i sone 2-3	VALGFRI 55 min langtur i sone 2-3

5 KM UNDER 30 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 6	UKE 7
MANDAG	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	35 min lett jogg Sone 1-3	35 min lett jogg Sone 1-3
ONSDAG	Hviledag	Hviledag
TORSDAG	6 x 2 min Pause: 1 min Sone 4	6 x 2 min Pause: 1 min Sone 4
FREDAG	Hviledag	Hviledag
LØRDAG	45 lett jogg i sone 2-3	45 lett jogg i sone 2-3
SØNDAG	VALGFRI 60 min langtur i sone 2-3	VALGFRI 60 min langtur i sone 2-3

5 KM UNDER 25 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5
MANDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	5x3 min P= 2 min Sone 4	5x3 min P= 2 min Sone 4	5x3 min P= 2 min Sone 4	6x3 min P= 2 min Sone 4	6x3 min P= 2 min Sone 4
ONSDAG	40 min lett jogg sone 2	40 min lett jogg sone 2	40 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
FREDAG	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4
LØRDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 55 min langtur i sone 2	VALGFRI 55 min langtur i sone 2	VALGFRI 55 min langtur i sone 2	VALGFRI 60 min langtur i sone 2	VALGFRI 60 min langtur i sone 2-3

5 KM UNDER 25 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 6	UKE 7
MANDAG	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	7x3 min P= 2 min Sone 4	7x3 min P= 2 min Sone 4
ONSDAG	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag
FREDAG	Testløp 5 km for å evaluere fremgang sone 3-4	Testløp 5 km for å evaluere fremgang Sone 3-4
LØRDAG	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2

5 KM UNDER 20 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5
MANDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	4x4 min P= 2 min Sone 4-5	4x4 min P= 2 min Sone 4-5	4x4 min P= 2 min Sone 4-5	5x4 min P= 2 min Sone 4-5	5x4 min P= 2 min Sone 4-5
ONSDAG	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
FREDAG	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4	5 km tempoøkt Sone 3-4
LØRDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2

5 KM UNDER 20 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 6	UKE 7
MANDAG	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	6x4 min P= 2 min Sone 4-5	6x4min P= 2 min Sone 4-5
ONSDAG	60 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag
FREDAG	Testløp 5 km for å evaluere fremgang Sone 3-4	Testløp 5 km for å evaluere fremgang Sone 3-4
LØRDAG	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 90 min langtur i sone 2	VALGFRI 90 min langtur i sone 2

2024

10 KM

LØP EN RASKERE 10 KM -
FINN DITT PROGRAM UT FRA
ØNSKET OPPNÅDD TID

KRISTINE HIMLE AS

10 KM UNDER 60 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5
MANDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	40 min lett jogg Sone 1-2	40 min lett jogg Sone 1-2	40 min lett jogg Sone 1-2	45 min lett jogg Sone 1-2	45 min lett jogg Sone 1-2
ONSDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TORSDAG	6 x 3 min Pause: 2 min Sone 4	6 x 3 min Pause: 2 min Sone 4	6 x 3 min Pause: 2 min Sone 4	5 x 4 min Pause: 2 min Sone 4	5 x 4 min Pause: 2 min Sone 4
FREDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
LØRDAG	45 min lett jogg Sone 2	45 min lett jogg Sone 2	45 min lett jogg Sone 2	45 min lett jogg Sone 2	45 min lett jogg Sone 2
SØNDAG	VALGFRI 60 min langtur i sone 2	VALGFRI 60 min langtur i sone 2	VALGFRI 60 min langtur i sone 2	VALGFRI 60 min langtur i sone 2	VALGFRI 60 min langtur i sone 2

10 KM UNDER 60 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 6	UKE 7
MANDAG	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	50 min lett jogg Sone 2	50 min lett jogg Sone 2
ONSDAG	Hviledag	Hviledag
TORSDAG	4 x 5 min Pause: 2 min Sone 4	4 x 5 min Pause: 2 min Sone 4
FREDAG	Hviledag	Hviledag
LØRDAG	45 min lett jogg Sone 2	45 min lett jogg Sone 2
SØNDAG	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2

10 KM UNDER 55 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5
MANDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	10 min sone 1 5x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2	10 min sone 1 5x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2	10 min sone 1 5x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2	10 min sone 1 6x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2	10 min sone 1 6x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2
ONSDAG	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
FREDAG	5 km tempoøkt Sone 3	5 km tempoøkt Sone 3	5 km tempoøkt Sone 3	6 km tempoøkt Sone 3	6 km tempoøkt Sone 3
LØRDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2	VALGFRI 70 min langtur i sone 2

10 KM UNDER 55 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 6	UKE 7
MANDAG	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	10 min sone 1 5x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2	10 min sone 1 5x 3 min sone 4 P= 2 min sone 2 10 min lett jogg sone 2
ONSDAG	50 min lett jogg sone 2	50 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag
FREDAG	6 km tempoøkt Sone 3	6 km tempoøkt Sone 3
LØRDAG	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 80 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2

10 KM UNDER 50 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 1	UKE 2	UKE 3	UKE 4	UKE 5
MANDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	15 min sone 2 4 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2 15 min sone 1-2	15 min sone 2 4 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2 15 min sone 1-2	15 min sone 2 4 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2 15 min sone 1-2	15 min sone 2 5 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2 15 min sone 1-2	15 min sone 2 5 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2 15 min sone 1-2
ONSDAG	60 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2	60 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
FREDAG	20 min sone 2 6 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2	20 min sone 2 6 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2	20 min sone 2 6 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2	20 min sone 2 7 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2	20 min sone 2 7 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2
LØRDAG	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 80 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2	VALGFRI 80 min langtur i sone 2

10 KM UNDER 50 MINUTTER

TRENINGS PLAN

	UKE 6	UKE 7
MANDAG	Hviledag	Hviledag
TIRSDAG	15 min sone 2 6 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2	15 min sone 2 6 x 4 min sone 4-5 P=3 min i sone 2
ONSDAG	15 min sone 1-2 60 min lett jogg sone 2	15 min sone 1-2 60 min lett jogg sone 2
TORSDAG	Hviledag	Hviledag
FREDAG	20 min sone 2 7 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2	20 min sone 2 7 km tempoløp sone 3-4 20 min sone 1-2
LØRDAG	Hviledag	Hviledag
SØNDAG	VALGFRI 90 min langtur i sone 2	VALGFRI 90 min langtur i sone 2

2 0 2 4

TILLEGGSRRESURSER

KRISTINE HIMLE AS

APRIL

Mål:

Hva må du gjøre
for å nå ditt mål?

.....

.....

.....

.....

.....

Dato:

.....

.....

.....

.....

.....

Jeg er takknemlig
for:

.....

.....

.....

.....

.....

Hva har jeg
lært?

.....

.....

.....

.....

.....

Notater:

.....

.....

.....

.....

APRIL 2024

Søndag

Mandag

Tirsdag

Onsdag

01

02

03

07

08

09

10

14

15

16

17

21

22

23

24

28

29

30

APRIL 2024

Torsdag:

Fredag:

Søndag:

Notater:

04

05

06

.....

11

12

13

.....

18

19

20

.....

25

26

27

.....

.....

MAI

Mål

Hva må du gjøre for
å nå ditt mål?

.....
.....
.....
.....
.....

Dato

.....
.....
.....
.....
.....

Jeg er takknemlig
for:

.....
.....
.....
.....
.....

Hva har jeg
lært?

.....
.....
.....
.....
.....

Notater:

.....
.....
.....
.....

MAI 2024

Søndag

Mandag

Tirsdag

Onsdag

			01
05	06	07	08
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

MAI 2024

Torsdag

Fredag

Lørdag

Notater

02

03

04

.....

.....

.....

.....

09

10

11

.....

.....

.....

.....

16

17

18

.....

.....

.....

.....

23

24

25

.....

.....

.....

.....

30

31

.....

.....

.....

.....

JUNI

Mål

Hva må du gjøre
for å nå ditt mål?

.....

.....

.....

.....

.....

Dato:

.....

.....

.....

.....

.....

Jeg er takknemlig
for:

.....

.....

.....

.....

.....

Hva har jeg
lært?

.....

.....

.....

.....

.....

Notater:

.....

.....

.....

.....

JUNI 2024

Søndag

Mandag

Tirsdag

Onsdag

02

03

04

05

09

10

11

12

16

17

18

19

23

24

25

26

30

JUNE 2024

Torsdag

Fredag

Lørdag

Notater:

01

06

07

08

13

14

15

20

21

22

27

28

29

2 0 2 4

TILPASNING AV PROGRAMMET

KRISTINE HIMLE AS



TILPASNING AV PROGRAMMET

Ønsker du tilpasninger, så gjør du det etter din totalbelastning. Kanskje det rette for deg er å bruke mer enn 7 uker på programmet.

Blir du syk gjennom denne treningsperioden, så la deg bli frisk før du fortsetter. Det er selvsagt avhengig av hvilke sykdom du har hatt, men noen ganger er kanskje det riktige å begynne på nytt igjen etter at du har blitt frisk. Det er kun syv uker det er snakk om, og jo mer mengde trening du har jo bedre resultater får du.

Bare husk å bli helt frisk før du fortsetter. Dette vet jeg nå alt om...



SPØRSMÅL?

Ikke nøl med å ta kontakt på post@kristinehimle.no.

Jeg er her for å hjelpe deg med å nå dine mål som karrierекvinne og mamma. For at både du som overtenker treningen eller overtrener, skal få en struktur på treningen slik at du får de resultatene du ønsker ut fra din hverdag og din totalbelastning.

Jeg ønsker deg masse lykke til de neste syv ukene! Og gi meg gjerne tilbakemelding på e-post eller via DM på Instagram. Og tagg meg gjerne på dine løpeøkter ;)

Din personlig trener, online coach og mental trener,
Kristine