

INTERVALL GUIDE



WWW.KRISTINEHIMLE.NO

INNHOLD

3

OM MEG

4

HVORFOR INTERVALLTRENING?

6

5 EFFEKTIVE INTERVALLER

9

6 ANBEFALTE STYRKEØVELSER

10

VEIEN VIDERE

INTERVALL GUIDE

kristinehimle.no



OM MEG

Mitt navn er Kristine Himle. Jeg jobber som online coach, personlig trener og mental trener. Jeg har over 20 års erfaring innen styrketrening, 12 års erfaring som gruppetreningsinstruktør og har flere halvmaraton og kilometer med løping i kroppen.

Jeg har videre over 22 års erfaring innen næringslivet som selger, eiendomsmegler, jurist og gründer. Jeg vet hvordan det er å ha begrenset med tid til trening. Mitt mål er er skal mestre trening og kosthold i en hektisk hverdag som en ambisiøs person. Du har ikke tid til lange økter, men ønsker korte, intensive økter som gir resultater. Denne intervall guiden er til deg.

kristinehimle.no.



HVORFOR INTERVALLER?

Velkommen til din egen guide for intervalltrening. Guiden er designet for å hjelpe deg med din løpeform og forbedre din kondisjon. Kombinasjonen intervalltrening og styrketrening er essensiell for deg som ikke har tid til lange treningsøkter, men likevel ønsker resultater.

Intervaller går utover å kun forbedre din kondisjon; det hjelper hjertets funksjon, fremmer effektiviteten i blodomløpet og forsterker kroppens evne til å utnytte oksygen. Videre fungerer kondisjonstrening som et viktig element for mental helse, bidrar til å dempe symptomer på stress og angst, og forbedrer den generelle livskvaliteten. Spør du meg så er dette en perfekt avbrekk fra hverdagen som styrker deg både fysisk og mentalt.

Og det som også er så fint med intervaller er at det kan gjøres uansett utgangspunkt og utfører du de 1-2 intervaller i uken med jevn progresjon så vil man både merke og se rask forbedring.

VIKTIGHETEN AV INTERVALLER

Intervalltrening, med sin veksling mellom perioder av intens innsats og perioder av hvile eller lavintensiv aktivitet, er en treningsform som gir rask gode resultater.

Denne tilnærmingen er ikke bare optimal for å forbedre både den aerobe og anaerobe kondisjonen, men den stimulerer også en mer effektiv fettforbrenning og forbedrer kroppens insulinfølsomhet. For løpere betyr dette raskere forbedringer i kondisjon, utholdenhet og løpeøkonomi, noe som gjør intervalltrening til et uunnværlig verktøy i treningsarsenalet.





INTERVALL I:

8 x 2 MINUTTER

KRISTINES
FAVORITT!

Oppvarming: 5-10 minutter

Intervaller: 8 x 2 min (80-85% av maks innsats)

Pause: 1 minutts pause mellom hver intervall

1 km nedjogging om ønskelig

INTERVALL 2:

PYRAMIDE INTERVALLER

Oppvarming: 5-10 minutter

Intervall: 5 x 4 x 3 x 2 x 3 x 4 x 5 min (75-85 % maks innsats)

Pause mellom hver intervall: 2/2/1,5/1/1,5/2/2,5 min

1 km nedjogging om ønskelig

INTERVALL 3:

LANGINTERVALL

Oppvarming: 10 minutter

Intervall: 5 x 5 x 5 x 5 min (75-80% av maks innsats)

Pause mellom hver intervall: 2 minutter mellom hver intervall

1 km nedjogging om ønskelig

INTERVALL 4: PROGRESSIV LEK

Oppvarming: 10 minutter

Intervall: 10 x 8 x 6 x 4 x 2 (75-85 % maks innsats)

Pause mellom hver intervall: 2 minutter

1 km nedjogging om ønskelig

INTERVALL 5: GOD BLANDING

Oppvarming: 5- 10 minutter

2 runder av:

- 4 min løp/ 2 min aktiv hvile

2 runder av:

- 45/15 sek x 4 stk / 2 min aktiv hvile mellom hver runde

4 runder av:

- 20 sek løp/ 10 sek hvile

Intervall: 5 x 5 x 5 x 5 min (75-80% av maks innsats)

Pause mellom hver intervall: 2 minutter mellom hver intervall

1 km nedjogging om ønskelig

STYRKETRENING

Styrketreningens rolle i en løpers treningsregime kan ikke understrekes nok. Ved å målrettet bygge muskelstyrke og utholdenhet, tilbyr styrketrening en solid beskyttelse mot det brede spekteret av skader løpere ofte står overfor.

Det forbedrer løpeøkonomien, øker hastigheten, og bidrar til mer effektive løpesteg. Styrketrening sikrer en robust fysisk form som kan tåle de kravene løping stiller, og balanserer kroppens muskulære system, slik at du kan løpe smartere, ikke hardere.

Ikke hopp over styrketreningen!



STYRKETRENING

Med manualer/stang

KNEBØY

3 sett x 8-10 reps

GÅENDE UTFALL

3 sett x 10-12 reps på hver fot

LEG CURL

3 sett x 10-12 reps

PUSH UPS

3 sett x maks reps

MOUNTAIN CLIMB

3 sett x 1 min

PLANKE

3 sett x 1 min

Kjøres 2 ganger i uken.

JEG HJELPER DEG GJERNE VIDERE



Jeg tilbyr skreddersydd treningsprogram innen styrketrening og løping.

Hos meg vil du få:

- Få skreddersydd treningsprogram og/eller kostholdsplan
- Månedlig samtale på 60 minutter med meg som mental trener
- Velg mellom styrke på gym eller hjemme
- Ukentlige intervaller
- Eget løpeprogram
- Ukentlig check-ins
- Ha meg tilgjengelig for spørsmål hver dag
- Få alt i EGEN APP

kristinehimle.no
ONLINE COACH OG
MENTAL TRENER