



jan/feb-03

TRENINGSPROGRAM FOR  
Bjørn Johannessen

MANDAG	Alternativ trening / restitusjons trening. F.eks. ski, sykling, aqua-jogg, svømming, styrke
TIRSDAG	<u>Langintervaller:</u> F.eks 8x1000m med 1,5-2 min pause. Evt. lange bakkeintervaller
ONSDAG	Alternativ trening / restitusjons trening F.eks. ski, sykling, aqua-jogg, svømming, styrke
TORSDAG	<u>Kortintervaller:</u> 200/300/400m intervaller, med pause 30-60sek avhengig av intervall- lengden. F.eks 20x200m med 30 sek pause, eller 12x400m med 60 sek pause, eller en form for pyramide
FREDAG	Alternativ trening / restitusjons trening F.eks. ski, sykling, aqua-jogg, svømming, styrke
LØRDAG	<u>Rolig</u> langtur: 1,5 til 2 timer helst terreng, med drikke
SØNDAG	Middels hurtig langtur 15km, ca.160 puls

**Merk:** avhengig av hvor mye løping beina "tåler" kan man legge inn rolige løpsøker istedenfor alternativ trening. Kan evt. legge inn løpsøker på 60-70min (ca. 150 puls), og da kutte ut langintervallene (eventuelt da kjøre den middels hurtige langturen med noe høyere puls isteden).

En økt i uka med utholdende **styrketrening**.

**Piggsko:** kan legge inn en dag med 5-6 drag (ikke sprint) på 100-300m med 2-3 min pause. Gjerne som oppkvikkende dagen før en intervall-økt.