

TRENINGSPROGRAM/DAGBOK

for Bjørn Johannessen

Merk: På dagene som IKKE er tatt med i denne oversikten trenes det enten rolig løping eller alternativ trening. Kun hovedøktene er tatt med.

Uke 27

Tirsdag: 8x1.000m med 90 sek pause.

Torsdag: 20x200m med 30 sek pause.

Lørdag: Rolig langtur 1,5 til 2 timer.

Uke 28, formål: øke hurtigheten, bedre overskuddet

Tirsdag: 5x200m med 30 sek pause. Fart 32,0 sek

Torsdag: 3x1.000m med 2,5 min joggepause. Fart 3:05 min

Uke 29, formål: øke hurtigheten, bedre overskuddet

Tirsdag: 5x200m med 30 sek pause. Fart 32,0 sek.
3 min seriepause.

3x200m med 30 sek pause. Fart 32,5 sek

Torsdag: Pyramideintervaller med 1 min pause. AT-puls.
1000 - 800 - 600 - 600 - 800 - 1000m

Lørdag: Konkurransen: 8 km terrengløp.

Uke 30, formål: øke hurtigheten, bedre overskuddet

Tirsdag: 8x200m med 30 sek pause. Fart 32,0 sek
3 min seriepause.

4x200m med 30 sek pause. Fart 33,0 sek

Torsdag: Konkurransen: 2.000m baneløp.

Lørdag: Rolig langtur 1,5 timer.

Uke 31, formål: øke hurtigheten, bedre overskuddet

Tirsdag: 10x200m med 30 sek pause. Fart 32,0 sek

Torsdag: Konkurransen: 5.000m baneløp.

Uke 32, formål: bygge grunnlag for høstens lange løp. Mengde.

Mandag: 8 km hurtig løping

Tirsdag: 20x200m med 30 sek pause. Fart 35 sek. Lette joggesko

Torsdag: 8x1.000m med 60 sek pause. Fart 3:15 min. Piggsko på de 5 første.

Fredag: 8 km rolig løping

Lørdag: 2 mil rolig/middels hurtig langtur

Uke 33, formål: mot slutten av uka trappe ned og få overskudd til neste ukes løp.

Mandag: 6 km hurtig løping

Tirsdag: 15x200m med 30 sek pause. Fart 34 sek. Lette joggesko

Torsdag: 5x1.000m med 60 sek joggepause. Fart 3:10 min. Piggsko.

Fredag: 7 km jogg, pluss 1 km hurtig løping.

Lørdag: 8 km middels/hurtig løping

Søndag: Jogg 30 min

Uke 34, formål: gjøre et maksimalt løp til tirsdag.

Mandag: Jogg 30 min, avsluttes med noen stigningsløp.

Tirsdag: Konkurransen: 10.000m baneløp.

Torsdag: 15x300m med 100m gåpause (ca 1 min). Piggsko.

Lørdag: 2 mil middels/hurtig langtur. Skogsvei/sti/lysløype.

Søndag: 5x200m med 30 sek pause.
2,5 min seriepause.
3x200m med 30 sek pause.

Uke 35, formål: mengde og oppkjøring til Birkebeinerløpet (21 km terreng, slutten av uke 37)

Mandag: 1 mil rolig løping

Tirsdag: Langintervaller, totalt 10 km, på et jorde. Piggsko.

Onsdag: Morgen: 1 mil rolig løping
Ettermiddag: 1 mil rolig løping

Torsdag: 4x(5x200m) med 30 sek pause og 2,5 min seriepause. Piggsko.

Fredag: Morgen: 1 mil rolig løping
Ettermiddag: 1 mil rolig løping

Lørdag: 2x(4x200m) med 30 sek pause og 2,5 min seriepause. Piggsko.

Søndag: 2 mil middels/hurtig langtur. Skogsvei/sti/lysløype.