



TRENINGSPROGRAM FOR
Bjørn Johannessen

B-uker: 19, 22 og 25

MANDAG	Rolig løping (<u>max</u> 150 puls), 70 min, terreng. (Hvis tung/vondt i beina: svømming)
TIRSDAG	<u>A1-uke:</u> Fartslekintervaller i terreng. Intervallengde: 1-4 min (f.eks 1-2-3-4-4-3-2-1min), pause 2-3 min jogg <u>A2-uke:</u> Hurtig langkjøring, 12-15km, terreng <u>B-uke:</u> 6 x 1000m med 1,5min pause, bane, piggsko
ONSDAG	Svømming / Aqua-jogg, eller lett utholdende styrketrening
TORSDAG	<u>Kortintervaller:</u> 20 x 200m med 30 sek pause, bane, piggsko
FREDAG	<u>Middels hurtig langtur</u> , 8km i terreng (puls 150 til <u>max</u> 160) (Hvis tung/vondt i beina: aktiv hvile, fottur) (Hvis konkurranse i morgen: 30min jogg + lette drag)
LØRDAG	<u>Rolig langtur</u> , 90 til 105min, terreng (Evt. konkurranse) (Hvis konkurranse i morgen: 30min jogg + lette drag)
SØNDAG	Rulleski/rulleskøyter (Hvis konkurranse i går: rolig langtur i dag) (Evt. konkurranse)

NB: Hver 3. uke er B-uke, dvs. reduser treningsmengden med 30% på alle økter.
Treningsprogrammet er lagt opp med hensyn til NM terrengløp (10km) og Birkebeinerløpet (21km) i september.