



mars/april-03

TRENINGSPROGRAM FOR
Bjørn Johannessen

B-uker: 13 og 17

MANDAG	Ski/rulleski, 45 min. Hvis bart i skogen: lang skogstur/turorientering
TIRSDAG	<u>Kortintervaller:</u> F.eks. 20x200m med 30 sek pause, eller Pyramide: 4x(100-200-300-400m) med 30 sek pause mellom alle. <u>ANNENHVER UKE:</u> korte bakkeintervaller: 15x200m, pause: jogg ned igjen NB! Viktig å holde steg og flyt, så bakken må ikke være for bratt!
ONSDAG	Svømming og Aqua-jogg, totalt 60 min.
TORSDAG	<u>Langintervaller:</u> F.eks. 8x1000m med 1,5 min pause.
FREDAG	Ski/rulleski, 45 min.
LØRDAG	<u>Økt 1:</u> Svømming og Aqua-jogg, totalt 60 min. <u>Økt 2:</u> Rolig langtur: Hvis asfalt: 75 til 80 min Hvis skogsvei/sti: 90 til 120 min
SØNDAG	<u>Økt 1:</u> Middels hurtig løping (godt under AT) med siste 2-3 km hurtig (konkuransefart) → Totalt 40 minutter <u>Økt 2:</u> Utholdende styrketrening, 1x30 rep. (legger/lår/benkpress osv) For å vedlikeholde allerede opparbeidet styrke

NB: Hver 4. uke er B-uke, dvs. reduser treningsmengden med 30% på alle økter (også på styrke- og alternativ trening)