



**TRENINGSPROGRAM FOR
Bjørn Johannessen**

MANDAG	70 min rolig løping (140-150 puls)
TIRSDAG	<p><u>Langintervaller:</u> 25 min oppvarming Intervaller: 1-3km, 2min pause (lett jogg). Totalt 10km intervaller 15-20 min nedjogging</p> <p>(Merk: 10km = 12 runder på Venås)</p>
ONSDAG	Svømming, 45 min rolig
TORSDAG	Ski, 45-60 min
FREDAG	70 min rolig løping (140-150 puls)
LØRDAG	<u>Rolig</u> langtur, 1,5 til 2 timer terreng, med drikke
SØNDAG	<p><u>Morgen:</u> Ski/sykkel, 60 min</p> <p><u>Ettermiddag:</u> 10 min oppvarming Styrketrening</p>