KOM I GANG

- Treningsprogram utarbeidet av Grete Waitz

BMW OSLO MARATON

POWERED BY iPERFORMANCE

Å KOMME I GANG

Dette er et ypperlig program for å komme i gang med maratontreningen - hvis du begynner helt fra scratch. Ut fra dette kan du trygt , fornuftig og selvsikkert bygge et solid grunnlag til den store happeningen. Du tror kanskje at alle løpeprogrammer har som mål at du skal bli svett og andpusten. Det er en myte. Til å begynne med er målet å gjøre deg kjent med bevegelsene og gjøre det til noe behagelig. Hvis du vil gjennomføre en maraton, må kroppen, hodet og livsstilen din gjennomgå de nødvendige forandringene. Du må tilegne deg den nødvendige kunnskapen. Dette programmet er en perfekt introduksjon.

Grete Waitz anbefalte dette opplegget helt fra 1990 til flere tusen mennesker i alle aldre, fra noen og tjue til noen og seksti, til studenter, pensjonister og bedriftsgrupper. Veldig mange av de førtifem tusen kvinnene som i mange år deltok i det årlige Grete Waitz-løpet i Oslo, brukte dette opplegget. Fungerte det for alle disse menneskene, vil det antakelig fungere for deg også!

PROGRAM

UKE 1

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 1 min jogg / 1 min gange x 6 5 min gange 22 minutter totalt	5 min gange 1 min jogg / 1 min gange x 7 5 min gange 24 minutter totalt	Samme som dag 2 Samme som dag 2 Samme som dag 2 24 minutter totalt

UKE 2

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 1 min jogg / 1 min gange x 4 2 min jogg / 2 min gange x 2 1 min jogg / 1 min gange x 2 25 minutter totalt	Samme som dag 1	Samme som dag 1

UKE 3

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 3 min jogg / 2 min gange x 4 4 min jogg 2 min gange 31 minutter totalt	Samme som dag 1	Samme som dag 1

PROGRAM

UKE 4

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange	5 min gange	Samme som dag 2
5 min jogg	6 min jogg	
3 min gange	3 min gange	
7 min jogg	6 min jogg	
5 min gange	3 min gange	
5 min jogg	4 min jogg	
4 min gange	3 min gange	
34 minutter totalt	30 minutter totalt	

UKE 5

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange	5 min gange	Samme som dag 1
4 min jogg / 1 min gange x 2	7 min jogg	
8 min jogg	2 min gange	
2 min gange	5 min jogg / 1 min gange x 2	
6 min jogg	8 min jogg	
2 min gange	2 min gange	
33 minutter totalt	36 minutter totalt	

PROGRAM

UKE 6

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 7 min jogg / 2 min gange x 2 8 min jogg 2 min gange 3 min jogg 2 min gange 38 minutter totalt	5 min gange 10 min jogg 3 min gange 8 min jogg 2 min gange 6 min jogg 2 min gange 36 minutter totalt	Samme som dag 1

UKE 7

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 12 min jogg 2 min gange 8 min jogg / 1 min gange x 2 37 minutter totalt	Samme som dag 1	Samme som dag 1

PROGRAM

UKE 8

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 15 min jogg 2 min gange 15 min jogg 3 min gange 40 minutter totalt	Samme som dag 1	Samme som dag 1

UKE 9

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 20 min jogg 2 min gange 10 min jogg 3 min gange 40 minutter totalt	Samme som dag 1	Samme som dag 1

UKE 10

DAG 1	DAG 2	DAG 3
5 min gange 30 min jogg 5 min gange 40 minutter totalt	Samme som dag 1	Samme som dag 1

PROGRAM

De siste to ukene trenger du ikke å gå før du løper. Begynn å jogge sakte i stedet, for å varme opp.

UKE 11

DAG 1	DAG 2	DAG 3
40 minutter jogg	Samme som dag 1	45 minutter jogg

UKE 12

DAG 1	DAG 2	DAG 3
45 minutter jogg	50 minutter jogg	Samme som dag 2