

# KOM I FORM MED HELSEKLINIKKEN

## *MOSJONIST*

En mosjonist er en person som:

- Trener jevnlig og har noe erfaring med løping
- Ønsker bedre kondisjon eller kanskje delta i løp (5 km, 10 km, halvmaraton)
- Tåler mer trening og kan variere intensitet

Typisk kjennetegn i treningen:

- 3–4 økter i uka
- En rolig langtur, en tempo- eller intervalløkt, og en eller to rolige turer
- Økter gjerne 40–90 minutter
- Hovedmålet er bedre form, prestasjon og progresjon, men fortsatt innenfor et nivå som passer hverdagsliv og jobb.

*Basert på Ingrid Kristiansens beskrivelser.*

<b>MOSJONIST</b>	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>UKE 1</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig langtur</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 30min	Jogg 50min
	Repeter 4 ganger: 4x(45sek løp/15sek gå)	Avslutningsvis: 4x 20sek stigningsløp		«Kan prate sammenhengende»
	Seriepause: Gå 2min	Mellom fartsøkningene: 1min		
	Nedtrapping: Gå 5min	jogg		
	<b>Total tid: 37min</b>	<b>Total tid: 35min</b>	<b>Total tid: 30min</b>	<b>Total tid: 50min</b>
<b>UKE 2</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig langtur</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 30min	Jogg 50min
	Repeter 4 ganger: 5x(45sek løp/15sek gå)	Avslutningsvis: 4x 20sek stigningsløp		«Kan prate sammenhengende»
	Seriepause: Gå 2min	Mellom fartsøkningene: 1min		
	Nedtrapping: Gå 5min	jogg		
	<b>Total tid: 43min</b>	<b>Total tid: 35min</b>	<b>Total tid: 30min</b>	<b>Total tid: 50min</b>

<b>MOSJONIST</b>	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>UKE 3</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Intervall</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 40min	Oppvarming: Jogg rolig 10min
	Repeter 4 ganger: 5x(45sek løp/15sek gå) Seriepause: Gå 2min			4-4-3-3-2-2min Pause: Halvparten av draget
	Nedtrapping: Gå 5min			Nedtrapping: Gå 5min
	<b>Total tid: 43min</b>	<b>Total tid: 30min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 42min</b>
<b>UKE 4</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Intervall</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 40min	Oppvarming: Jogg rolig 10min
	5x3min Pause: Gå 2min			4-4-3-3-2-2min Pause: Halvparten av draget
	Nedtrapping: Gå 5min			Nedtrapping: Gå 5min
	<b>Total tid: 38min</b>	<b>Total tid: 30min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 42min</b>

<b>MOSJONIST</b>	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>UKE 5</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig langtur</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 30min	Jogg 60min
	5x3min Pause: Gå 2min	Avslutningsvis: 6x 20sek stigningsløp		«Kan prate sammenhengende»
	Nedtrapping: Gå 5min	Mellom fartsøkningene: 1min jogg		
	<b>Total tid: 38min</b>	<b>Total tid: 35min</b>	<b>Total tid: 30min</b>	<b>Total tid: 60min</b>
<b>UKE 6</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Intervall</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 40min	Oppvarming: Jogg rolig 10min
	5x4min Pause: Gå 2min			2-3-4-5-4-3-2min Pause: 1min
	Nedtrapping: Gå 5min			Nedtrapping: Gå 5min
	<b>Total tid: 43min</b>	<b>Total tid: 30min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 45min</b>

	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>UKE 7</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Intervall</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 40min	Jogg 40min	Oppvarming: Jogg rolig 10min
	5x4min Pause: Gå 2min			2-3-4-5-4-3-2min Pause: 1min
	Nedtrapping: Gå 5min			Nedtrapping: Gå 5min
	<b>Total tid: 43min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 45min</b>
<b>UKE 8</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig langtur</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 30min	Jogg 40min	Jogg 60min
	5x5min Pause: Gå 2min	Avslutningsvis: 6x 20sek stigningsløp		«Kan prate sammenhengende»
	Nedtrapping: Gå 5min	Mellom fartsøkningene: 1min jogg		
	<b>Total tid: 48min</b>	<b>Total tid: 35min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 60min</b>

	<b>Mandag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>
<b>UKE 9</b>	<b>Intervall</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>Intervall</b>
	Oppvarming: Jogg rolig 10min	Jogg 40min	Jogg 40min	Oppvarming: Jogg rolig 10min
	5x5min Pause: Gå 2min			2-3-4-5-4-3-2min Pause: 1min
	Nedtrapping: Gå 5min			Nedtrapping: Gå 5min
	<b>Total tid: 48min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 40min</b>	<b>Total tid: 45min</b>
<b>UKE 10</b>	<b>Rolig jogg</b>	<b>FRI</b>	<b>RACEPREPP</b>	<b>LØPSDAG</b>
	Jogg 40min		Jogg 30min	
			Avslutningsvis: 6x 20sek stigningsløp	
			Mellom fartsøkningene: 1min jogg	
	<b>Total tid: 40min</b>		<b>Total tid: 35min</b>	