

KOM I FORM MED HELSEKLINIKKEN

NYBEGYNNER

En nybegynner er en person som:

- Har lite eller ingen erfaring med løping
- Kanskje ikke har trent regelmessig tidligere
- Trenger å bygge opp grunnform, utholdenhet og belastningstoleranse
- Ofte må starte med kombinasjon av gange og rolig jogging

Typisk kjennetegn i treningen:

- 2–3 økter i uka
- Korte økter (ca. 20–45 min)
- Lav intensitet
- Fokus på å tilvenne kroppen belastning og unngå skader
- Hovedmålet er å komme i gang og etablere en vane.

Basert på Ingrid Kristiansens beskrivelser.

NYBEGYNNER	Mandag	Onsdag	Fredag
UKE 1	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 10 ganger: 1min jogg + 1min gå	«Kan prate sammenhengende»	Jogg 15min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min		Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 30min	Total tid: 45min	Total tid: 25min
UKE 2	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Gå 5min oppvarming	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 6 ganger: 2min jogg + 1min gå	«Kan prate sammenhengende»	Jogg 15min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min		Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 28min	Total tid: 45min	Total tid: 25min

NYBEGYNNER	Mandag	Onsdag	Fredag
UKE 3	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 2 ganger: 8x (40sek jogg+20sek gå) 5min gange mellom seriene	«Kan prate sammenhengende»	Jogg 20min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min		Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 31min	Total tid: 45min	Total tid: 30min
UKE 4	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 8 ganger: 1min jogg + 1min gå	Innad i økten skal du løpe/gå x5 bakkedrag på ca. 50m	Jogg 20min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min	«Kan prate sammenhengende»	Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 34min	Total tid: 45min	Total tid: 30min

NYBEGYNNER	Mandag	Onsdag	Fredag
UKE 5	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 2 ganger: 10x (40sek jogg+20sek gå) 5min gange mellom seriene	Innad i økten skal du løpe x5 bakkedrag på ca. 50m	Jogg 25min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min	«Kan prate sammenhengende»	Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 35min	Total tid: 45min	Total tid: 35min
UKE 6	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 2 ganger: 3-2-1min jogg med 1min pause 5min gange mellom seriene	Innad i økten skal du løpe x5 bakkedrag på ca. 50m	Jogg 25min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min	«Kan prate sammenhengende»	Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 28min	Total tid: 45min	Total tid: 35min

NYBEGYNNER	Mandag	Onsdag	Fredag
UKE 7	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 2 ganger: 6x (90sek jogg+30sek gå) 5min gange mellom seriene	Innad i økten skal du løpe x5 bakkedrag på ca. 50m «Kan prate sammenhengende»	Jogg 30min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min		Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 39min	Total tid: 45min	Total tid: 40min
UKE 8	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeter 2 ganger: 3-2-1min jogg med 1min pause 5min gange mellom seriene	Innad i økten skal du løpe x5 bakkedrag på ca. 50m «Kan prate sammenhengende»	Jogg 30min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min		Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 28min	Total tid: 45min	Total tid: 40min

NYBEGYNNER	Mandag	Onsdag	Fredag
UKE 9	Intervall	Rolig langtur	Rolig jogg
	Oppvarming: Gå 5min	Lang gåtur 45min	Oppvarming: Gå 5min
	Repeteer 2 ganger: 6x (90sek jogg+30sek gå) 5min gange mellom seriene	Innad i økten skal du løpe x5 bakkedrag på ca. 50m	Jogg 30min så rolig du klarer
	Nedtrapping: Gå 5min	«Kan prate sammenhengende»	Nedtrapping: Gå 5min
	Total tid: 39min	Total tid: 45min	Total tid: 40min
UKE 10	FRI	RACEPREPP	LØPSDAG
		Gå 5min oppvarming	
		Jogg 15min så rolig du klarer	
		Løp 4x 20sek raske drag med 60sek gange mellom	
		Gå 5min nedtrapping	
		Total tid: 30min	