

Treningsstips for å bedre tiden rundt Stokkavannet.

Test deg selv ved å løpe så fort du kan rundt vannet. Distansen er ca 8200m.

De som løper under 27 min rundt Stokkavannet kan trekke 35-40 sek fra tiden sin og da finner de tiden på 8 km. De som løper mellom 27 og 35 min trekker 40-45 sek fra sluttiden. De som løper mellom 35 og 42 min trekker fra 45-50 sek. Og de som løper over 42 min trekker fra 50-60 sek.

Når vi så har funnet tiden på 8km kan vi gå til tabellen og se hva som er tiden per kilometer. Denne kilometertiden kan vi bruke som utgangspunkt når vi skal løpe intervalltrening.

1 km	3 km	6km	8 km
3:00	9:00	18:00	24:00
3:02.5	9:07	18:15	24:20
3:05	9:15	18:30	24:40
3:07.5	9:22	18:45	25:00
3:10	9:30	19:00	25:20
3:12.5	9:37	19:15	25:40
3:15	9:45	19:30	26:00
3:17.5	9:52	19:45	26:20
3:20	10:00	20:00	26:40
3:22.5	10:07	20:15	27:00
3:25	10:15	20:30	27:20
3:27.5	10:22	20:45	27:40
3:30	10:30	21:00	28:00
3:32.5	10:37	21:15	28:10
3:35	10:45	21:30	28:40
3:40	11:00	22:00	29:20
3:45	11:15	22:30	30:00
3:50	11:30	23:00	30:40
4:00	12:00	24:00	32:00
4:10	12:30	25:00	33:20
4:20	13:00	26:00	34:40
4:30	13:30	27:00	36:00
4:40	14:00	28:00	37:20
4:50	14:30	29:00	38:40
5:00	15:00	30:00	40:00
5:10	15:30	31:00	41:20
5:20	16:00	32:00	42:40
5:30	16:30	33:00	44:00
5:40	17:00	34:00	45:20
5:50	17:30	35:00	46:40
6:00	18:00	36:00	48:00
6:10	18:30	37:00	49:20
6:20	19:00	38:00	50:40
6:30	19:30	39:00	52:00
6:40	20:00	40:00	53:20
6:50	20:30	41:00	54:40
7:00	21:00	42:00	56:00

Treningstips for tre treningsdager i uka i 10 uker

Dag 1: Varm opp ved å jogge rolig i 10 min. Avslutt oppvarmingen med noen lette fartsøkninger. Eks 4 x 100m.

Intervalltrening: Løp 5 x 1000m 5- 10 sek raskere enn gjennomsnittsfarten som du klarte per km rundt vannet (bruk tabellen). Pause 1:30 - 2 min. (Dette er trening i sone 4 i Olympiatoppens skala)
Avslutt med 10 min lett jogg og tøyning.

Etter 4 uker løper du hver 1000m 5-10 sekund raskere.

Etter 7 uker kan du gjerne løpe 6 x 1000m.

NB! En skal ikke presse seg så hardt at en blir stiv. Pulsen bør være ca 90 % av maksimalpuls.

Variasjonsalternativ: 15 x 1 min løp med 45 sek pause. Puls 90 % av maksimalpuls på slutten av hvert drag.

Dag 2: Rolig dag. Løp en runde rundt Stokkavannet uten å presse deg. Dette skal de tre første ukene gå 6-3 min roligere en du løp på testen. Pulsen kan være 70-80 % av maksimalpuls. Etter ca 6 uker vil du oppleve at du løper nesten like fort som du gjorde på testen, uten at du presser deg noe særlig (dette gjelder for de som brukte over 35 min på testen).

Dag 3: Oppvarming 10 min.

Løp to ganger en runde rundt Mosvannet. Rundt Mosvannet er det 3050m.

De 4 første ukene løper du en runde i marsjfarten du hadde rundt Stokkavannet. Du tar to minutt pause og løper en runde til i samme fart. Gå inn i tabellen og finn marsjfarten på 3 km i Stokkavannstesten.

De neste ukene kan du løpe 2 x Mosvannet (3km) 15-30 sek fortere per runde enn marsjfortiden på testen. Pausen er også nå 2 min (dette er trening i sone 3-4 i Olympiatoppens skala).

Pulsen skal være ca 85 % av maksimalpuls.

Variasjonsalternativ: Oppvarming, + 6min, 5min, 4min, 3min, 2min, 1min (pause mellom hvert løp er ett min). Puls 85 – 90 % av maksimalpuls.

Eksempel: En elev løper på 36:45 min rundt Stokkavannet. Vi trekker fra 45 sek og får en 8km tid på 36 min.

På dag 1 skal denne eleven løpe 5 x 1000m på 4:25-4:20. Etter 4 uker løpes 1000metrene på ca 4:15-4:10. Etter 7 uker løpes 6 x 1000m på 4:15-4:10. Om det nå går veldig lett kan det også løpes litt fortere. Løp alltid slik at du greit løper de siste intervallene like fort som de første.

På dag 2 løper eleven rundt Stokkavannet på mellom 42 og 38 min (puls skal være 70-80 % av maksimalpuls). Etter noen uker vil denne turen gå mye lettere og fortere med samme anstrengelse.

På dag 3 skal den samme eleven løpe to ganger en runde rundt Mosvannet (se tabellen) på 13:30 min. Dette gjøres i 4 uker.

Etter 4 uker løpes de to rundene på 13:15-13:00 min per runde. Du skal alltid kunne løpe den andre runden litt raskere enn den første. Om du **må** sette ned farten på andre runden har du løpt for fort og fått for mye melkesyreopphopning på første runden.

Om noen vil trene flere enn disse tre dagene kan dette gjøres ved å løpe rolige turer, gjerne i skog og mark, fra 40 – 60 min med en puls som er ca 70 % av maksimalpuls.