

TRENINGSPROGRAM  
"KOM I FORM PÅ 7 UKER"  
Øivind Rognmo Dorthe Stensvold, NTNU

Uke 1

Mandag: 10 min med oppvarming, rolig jogg eller hurtig gange så du begynner å svette.  
Finn deg en motbakke for lettere å få opp pusten og spare knærne for unødvendig belastning.  
4 min gange eller løp opp motbakken slik at du blir skikkelig sliten og kraftig andpusten.  
5 min som avslutning, rolig gange eller rolig jogg.

Onsdag: Varm opp i rolig tempo i 10 min. Jogg eller gå 2 min.  
10 armhevinger, enten med tærne i bakken eller knestående, 15 dype knebøy og 10 spensthopp.

Fredag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
2x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten. 3 min rolig gange mellom intervallene.  
Avslutt med 5 min rolig gange.

Uke 2

Mandag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
4 min gange eller løp opp motbakke slik at du blir skikkelig sliten og kraftig andpusten.  
5 min rolig gange eller jogg som avslutning.

Onsdag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
3x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten. 3 min rolig gange mellom intervallene.  
Avslutt med 5 min rolig gange.

Fredag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
Lårøvelser, eks dype knebøy, spensthopp og lignende, gjør 5 repetisjoner pr. øvelse.  
Repetér det hele 3 ganger.

Uke 3

Mandag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
3x4 min med løp eller gange så du blir skikkelig andpusten. 3 min rolig gange mellom intervallene.  
5 min rolig gange.

Onsdag:

Kosetur på mer enn en time med en aktivitet du liker, eks sykling, gå-tur el.l.

Fredag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
1x4min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten.  
5 min rolig gange.

Uke 4

Mandag:

10 min oppvarming så du blir svett.

4x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten.  
3 min rolig gange mellom intervallene.  
5 min rolig gange til slutt.

Onsdag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
4x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten.  
5 min rolig gange.

Fredag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
4 min med gange eller løp opp motbakken så du blir skikkelig sliten og kraftig andpusten.  
5 min rolig gange.  
Dype knebøy og spenst hopp, 7-10 repetisjoner. Armhevinger, så mange du klarer.

Uke 5

Mandag:

10 min oppvarming så du blir svett.  
1x4 min gange eller løp så du blir kraftig andpusten.  
5 min rolig gange.

Onsdag:

Varm opp i rolig tempo i 10 min.  
Jogg eller gå i 20 min.  
10 armhevinger, 15 dype knebøy, 10 spenst hopp. Gjenta 3 ganger.

Fredag:

Lett fysisk aktivitet som varer over en time.

Uke 6

Mandag:

10 min oppvarming  
4x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten.  
5 min rolig gange.

Tirsdag:

Varm opp i rolig tempo i 10 min.  
Jogg eller gå i 20 min.  
10 armhevinger, 15 dype knebøy og 10 spenst hopp.

Torsdag:

10 min oppvarming.  
4x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten.  
5 min rolig gange.

Fredag:

Varm opp i 10 min.  
Jogg eller gå i 20 min.  
10 armhevinger, 15 dype knebøy og 10 spenst hopp. Gjenta 3 ganger.

Uke 7

Mandag:

10 min oppvarming.

4x4 min med gange eller løp så du blir kraftig andpusten.

3 min rolig gange mellom øktene.

5 min rolig gange.

Onsdag:

Lett fysisk aktivitet i mer enn en time.

Torsdag:

Ta så mange situps du greier, 30 min gå- eller joggetur i snakketempo.

Ta maksimalt antall situps tilslutt.

LYKKE TIL!