**Mål: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Hvorfor: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Moderat tur m/styrketrening: 30 + 15 min**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hva** | **Hvordan** | **Tid** | **Intensitet** | **Hvorfor** |
| Oppvarming | Gå rolig, gjerne i lett terreng med økende intensitet | 10 -15 min | Borg 9–13 | Øke motivasjonen, forberede kroppen på belastningen som kommer |
| Hoveddel | Rask gange i et tempo som du klarer å holde i 15 min. De siste 5 min øker du intensiteten gradvis til maksimalt tempo, løp alt du orker det siste minuttet | 15 – 20 min | Borg 13-15  Borg 17, det siste minuttet | Bedre utholdenhet |
| Nedtrapping | \*\*Styrketrening | 15 minutt | Borg 13 | Bedre arbeidsøkonomi, forebygge skader |

**Korte intervaller: 37 – 43 min**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hva** | **Hvordan** | **Tid** | **Intensitet** | **Hvorfor** |
| Oppvarming | Start med å gå rolig, øk intensiteten etter hvert. Mot slutten skal du være svett og litt andpusten | 10 min | Borg 9–13 | Øke motivasjonen, forberede kroppen på belastningen som kommer |
| Hoveddel | Løpe på flat mark/gå i motbakke  Gå/gå nedover  Løpe på flat mark/gå i motbakke  Gå/gå nedover  Løpe på flat mark/gå i motbakke  Gå/gå nedover  Løpe på flat mark/gå i motbakke  Gå/gå nedover | 4 min  2-4 min  4 min  2-4 min  4 min  2-4 min  4 min  2-4 min | Borg 15-17  Borg 13-11 | Bedre utholdenhet  Restitusjon |
| Nedtrapping | Gå rolig hjem | 15 minutt | Borg 13 | Restitusjon/korte ned tiden det tar å hente seg inn etter treningsøkten |

**\*Se eget styrketreningsprogram**

**Rolig langtur: 1 time eller lengre   
Søndags-/lørdagstur på bena, sykkel, ski eller noe annet du liker, gjerne sammen med en venn, hele eller deler av familien**