

10 Ukersplan periode plan

Målsettnng langsiktig

- Redusere midjemål med 4 cm på 10 uker
- Øke muskelmasse med 3-4 kg på 10 uker (må ta kroppsmassemåling for å sjekke dette)
- Øke utholdenheten med 10 % på 10 uker

Målsettnng langsiktig

- Redusere midjemål med 2 cm på 10 uker
- Øke muskelmasse med 1-2 kg på 5 uker
- Øke utholdenheten med 10 % på 10 uker

	Mandag	Tirsdag	Torsdag	Søndag
Uke 1	Ta kroppsmåling for å sjekke muskelmasse. Ta mål rundt midje, rumpe, lår, armer og kroppsvekt. Veiledning av øvelsene, gå gjennom program.	Oppvarming 20 min Test: Utholdenhet på mølle på tid. (cupertesten)	Generel oppvarming 10 min, Test av 10 RM i Knebøy, Nedtrekk, benkpress og skulderpress, OSV Avslutter med 32 min 4 x 4	10 - 15 min oppvarming. Maxpulstest

Uke 2	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 12-15 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 12-15 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 12-15 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Langkjøring 20 min. I-sone 2 32 min 4 x 4
Uke 3	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 12-15 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 12-15 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 8-10 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Langkjøring 25 min. I-sone 2 32 min 4 x 4
Uke 4 Økning i motstand / vekt	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Med supersett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Med supersett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Med supersett 1 min 30 sec pause mellom sett	Langkjøring 30 min. I-sone 2 32 min 4 x 4
Uke 5	Ta kroppsmåling for å sjekke muskelmasse. Ta mål rundt midje, rumpe, lår, armer og kroppsvekt. Sjekk progresjon opp mot mål Veiledning av ny øvelser , gå gjennom nytt program.	Oppvarming 20 min Test: Utholdenhet på mølle på tid. (cupertesten) Sjekk progresjon opp mot mål	Generel oppvarming 10 min, Test av 10 RM i Knebøy, Nedtrekk, benkpress og skulderpress OSV. Sjekk progresjon opp mot mål	Langkjøring 30 min. I-sone 3 32 min 4 x 4
Uke 6 Økning i motstand / vekt	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 2-3 sett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett 1 min 30 sec pause mellom sett	Langkjøring 40 min. I-sone 3 Gå så langt som mulig på 20 min i sone 2

Uke 7	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 1-6 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 1-6 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 1-6 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Langkjøring 45 min. I-sone 3 Løp så langt som mulig på 10 min
Uke 8	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 1-6 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 1-6 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Oppvarming 10 min Styrke 50 min: Splitt program. 1-6 RM 2-3 sett 2 - 3 min puse	Langkjøring 50 min. I-sone 3 Løp så langt som mulig på 10 min
Uke 9	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Superset og trisett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Superset og trisett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Superset og trisett 1 min 30 sec pause mellom sett	Langkjøring 60 min. I-sone 3
Uke 9	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Superset og trisett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Superset og trisett 1 min 30 sec pause mellom sett	Oppvarming 10 min Hypotrofi trening 50 min: Splitt program. 8-10 RM 3-4 sett Superset og trisett 1 min 30 sec pause mellom sett	Langkjøring 60 min. I-sone 3
Uke 10	Ta kroppsmåling for å sjekke muskelmasse. Ta mål rundt midje, rumpe, lår, armer og kroppsvekt. Sjekk progresjon opp mot mål	Oppvarming 20 min Test: Utholdenhet på mølle på tid. (cupertesten) Sjekk progresjon opp mot mål	Generel oppvarming 10 min, Test av 10 RM i Knebøy, Nedtrekk, benkpress og skulderpress OSV. Sjekk progresjon opp mot mål.	Langkjøring 30 min. I-sone 3 32 min 4 x 4 Økning i hurtighet

