



Har du planer om å delta i Dynafit Trollheimen Fjellmaraton i høst? Malene Blikken Haukøy har vunnet to år på rad og har her satt opp et treningsprogram på 12 uker. Du bør ha løpt litt før for å kunne følge treningsplanen, men her er det selvsagt lov å følge det man ønsker selv og justere antall økter eller lengden på øktene til sitt personlige behov.

Print ut treningsplanen og heng den på kjøleskapet! Under treningsplanen finner du enkle forklaringer om de forskjellige øktene. Tallene bak er ca lengde på økt. (Eksempel: RT 60= Rolig joggetur på 60 minutter)

Veke	Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Søndag
1	RT 60	FRI	TL MB 30	GÅ 60	FRI	SYKKEL 60 STYRKE 60	RLT 2-3t
2	FRI	MBI1 4x7 1-1,5t	RT 60	STYRKE 60	MBHØ1 60	RLT 2t	RASK 45 STYRKE 60
3	FRI	MBI2 1-1,5t	STYRKE 60	MBHØ2	RT 60	RLT 2t STYRKE 60	MBHØ3 1,5t
4	FRI	RT 1,5t	RT 60	FHØ	STYRKE 60	MBHØ1 60	RLT 2-3t
5	FRI	MBHØ4 1,5t	RT 1,5t	RT 60 STYRKE 60	TL MB 30 (lik uke 1)	RT 30	RACE 20
6	STYRKE 60	RT 60	RASK 45	RLT 1,5t	SL 5x5	RT 60 STYRKE 60	RLT 2t
7	STYRKE 60	MBHØ5 1t	FRI	MBHØ6 1,5t	STYRKE 60	MBHØ1 60	RLT2 2t
8	RT 60	RT 60 STYRKE 60	MBHØ7 60	FRI	RT 1,5t	RACE 35km	RLT 2t
9	STYRKE 60	RT 60	TL MB 30 (lik uke 1)	FHØ 60	STYRKE 60	SYKKEL 2t	RLT 2t
10	MBHØ8 60	RT 1,5t	RASK1 45	RLT 2t	RT 60	RACE 20	RLT 2t
11	STYRKE 60	RT 60	MBHØ5	FRI	STYRKE 60	MBHØ8	RLT 2t
12	RASK 60	FRI	RT 60	STYRKE 60	FRI	Konkurransel! Dynafit Trollheimen Fjellmaraton.	Eat, sleep and repeat!

RT: Rolig tur. Lett jogg eller sykkel. Gjerne gå om dagsformen sier det.

RLT: Rolig langtur på variert terreng. Eventuelt gå/sykle.

RLT2: Rolig langtur, men litt mer intensitet enn RLT.

MBI1: Intervaller i motbakke 4x7 minutter. Høy intensitet.

MBI2: Rask løp i motbakke med høy intensitet. Rolig tempo opp, rask fart nedover. 1,5 time.

MBHØ1: Hardøkt i bakk opp og ned. 30 minutter opp, fort ned. 1 time.

MBHØ2: Hardøkt i motbakke. 6x4 minutter. 1,5 time.

MBHØ3: Hardøkt i motbakke. (45/15 sekunder x 8) x 2 seriar. 1,5 time.

MBHØ4: Hardøkt i motbakke. 3x10 minutter under terskel. 1,5 time.

MBHØ5: Hardøkt i motbakke: (45/15 sekunder x 10) x 2 seriar. 1 time.

MBHØ6: Hardøkt i motbakke. 4x8 minutter. 1,5 time.

MBHØ7: Hardøkt i motbakke, pyramide. 1,2,3,4,5,4,3,2,1 minutt. 1 time.

MBHØ8: Hardøkt i motbakke. 4x4 minutter. 1 time.

FHØ: Hardøkt i flatt, men variert terreng. Under terskel. 3x7 minutter. 1 time.

RASK: Rask jogg under terskel i variert terreng.

TL MB: Testløp i motbakke. Finn ei løype som tek ca 30 minutter. Hardt! 1,5 time.

RACE 20: Konkurranseløp på 20-25 km. 500-1000 høydemeter. Hard og rask. 3 timer.

RACE 35: Konkurranseløp på 30-35 km. 1000 høydemeter. 4 timer+.

SL 5x5: Stigningsløp i motbakke. Auke fart kvar minutt. 5x5 minutter. 1,5 time.