



Her er en enkel og effektiv løpeplan for en mosjonist som trener for å løpe 10 km

Antallet økter avhenger av ditt nivå, men en gradvis oppbygging med minst tre økter per uke er et godt utgangspunkt for å bygge kondisjon, fart, og utholdenhet.

Økt	Type økt	Varighet	Intensitet	Eksempler/Mål
Økt 1	Lang rolig tur	45-70 min	Snakketempo	Bygge grunnform, kan være gå/jogg
Økt 2	Intervall	20-50 min	Middels-hardt, Ligg rundt terskel	4×4 min, 6×2 min, 10×1 min, 5×1000 m
Økt 3	Tempoøkt	25-45 min	Lett til moderat	Øke utholdenhet og kapasitet 20-30 min jevn raks fart 3x10 min tempo med 2 min pause mellom drag Progressive 30-40 min, start rolig og øk hver 10.min

KORT OPPSUMMERT:

- 3 økter i uken er nok for god progresjon
- Hovedfokus: én rolig, én intervall, én tempo
- Gradvis økning i varighet og intensitet gir trygg fremgang
- Mosjonister kan fint følge planen uansett utgangspunkt