



# TRAINING PLAN

## LØPING ER MIN NYE OG SUNNE LIVSSTIL

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

<b>Sport:</b>	Løping
<b>Nivå:</b>	Nybegynner
<b>Varighet:</b>	10 uker
<b>Mål:</b>	Ny og sunn livsstil / vekttap
<b>Aktiviteter:</b>	Løping og powerwalking





### ▶ UKE 1 – 2


	1 x Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR.
	1 x Jogging / Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 65 - 75 % av maxHR.

### ▶ UKE 3 – 4


	1 x Løping	50 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR.
	1 x Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR.
	1 x Powerwalking	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50 - 70 % av maxHR.

### ▶ UKE 5-6


	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR. Inkluderer 15 minutter med 70 - 80 % av maxHR (25 minutter lett, 15 minutter stabil, 20 minutter lett).
		
	1 x Powerwalking	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 50 - 65 % av maxHR.
	1 x Jogging / Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 70 % av maxHR.

 Very hard  
90-100%

 Hard  
80-90%






 Moderate  
70-80%

 Light  
60-70%






 Very light  
50-60%




▶ **UKE 7–8**


	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR. Inkluderer 2 x 10 minutter med 70 - 85 % av maxHR / 10 minutters lett intensitet imellom.
		
	1 x Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.
		
	1 x Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 75 % av maxHR.

▶ **UKE 9 – 10**


	1 x Løping	60 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, første 20 minutter med HR 60 – 75 % av maxHR, deretter 30 minutter med HR 70 – 85 % av maxHR og 10 minutter med lett intensitet.
		
	1 x Løping	30 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 – 75 % av maxHR.
		
	1 x Løping og gåing	60 - 75 minutters varighet på et grunnleggende utholdenhetsnivå, hjertefrekvens på 60 - 80 % av maxHR. 15 minutter løping, 5 minutter gåing, 15 minutter løping, 5 minutter gåing osv.

 Very hard  
90-100%

 Hard  
80-90%

 Moderate  
70-80%

 Light  
60-70%

 Very light  
50-60%