

Smart Trenings

LØPEPLAN

UKE	LØPEØKT 1	REG	LØPEØKT 2	REG
1	5 MIN JOGG		5 MIN JOGG	
2	8 MIN JOGG		8 MIN JOGG	
3	11 MIN JOGG		11 MIN JOGG	
4	14 MIN JOGG		14 MIN JOGG	
5	17 MIN JOGG		17 MIN JOGG	

Smart Trenings LØPEPLAN

UKE	INTERVALLØKT	REG	INTERVALLØKT 2	REG
1	5 X 1 MIN JOGG / 2 MIN GÅ		10 X 30 SEK JOGG / 60 SEK GÅ	
2	4 X 2 MIN JOGG / 2 MIN GÅ		8 X 1 MIN JOGG / 1-2 MIN GÅ	
3	JOGG: 4-3-2-1-1 MIN PAUSE: SAMME TID ELLER HALVE TIDEN		11 X 1 MIN JOGG / 1-2 MIN GÅ	
4	4 MIN/3 MIN/4 MIN/3 MIN PAUSE: HALVE TIDEN		14 X 1 MIN JOGG / 1-2 MIN GÅ	
5	JOGG: 3-2-1-3-2-1-3-2 PAUSE: HALVE TIDEN		17 X 1 MIN JOGG / 1-2 MIN GÅ	