

Treningsprogram 3000 meter

For deg som løper 3000 m på > 18:00 min

Alle treningsøkter, unntatt øktene med alternativ kondisjonstrening, starter med 10 min rask gange, deretter hovedaktiviteten i skjemaet, og til slutt 10 min moderat gange.

I tillegg til treningene nedenfor bør du ha en separat økt i uka der du trener ca 30 minutter styrke

Uke nr	Økt nr	Hovedaktivitet	Utført?
1	1	3000 METER TEST – maksimal innsats ☺	
	2	15 min rolig jogging (rask gange i bratte motbakker)	
2	1	30 min rolig alternativ kondisjonstrening (f.eks sykling/svømming/langrenn e.l)	
	2	20 min moderat jogging (rask gange i bratte motbakker)	
3	1	20 min rolig jogging (rask gange i bratte motbakker)	
	2	30 min moderat alternativ kondisjonstrening	
	3	Intervall 3 drag á 2 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
4	1	15 min moderat jogging	
	2	Intervall 3 drag á 3 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	3	30 min moderat alternativ kondisjonstrening	
5	1	20 min moderat jogging	
	2	Intervall 3 drag á 3 min rask løping (1,5 min rolig gang mellom hvert drag)	
	3	40 min rolig alternativ kondisjonstrening	
6	1	Intervall 3 drag á 4 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	2	20 min rolig jogging	
7	1	3000 METER TEST – maksimal innsats ☺	
	2	30 min moderat alternativ kondisjonstrening	
	3	60 min rask gang i skog/kupert terreng	
8	1	Intervall 4 drag á 4 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	2	40 min rolig alternativ kondisjonstrening	
	3	20 min hard jogging	
9	1	Intervall 2 drag á 6 min rask løping (3 min rolig gang mellom de to dragene)	
	2	25 min moderat jogging	
10	1	40 min rolig alternativ kondisjonstrening	
	2	Intervall 4 drag á 4 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	3	20 min hard jogging	
11	1	25 min rolig jogging	
	2	Intervall 2 drag á 6 min rask løping (3 min rolig gang mellom de to dragene)	
	3	30 min moderat alternativ kondisjonstrening	
12	1	30 min rolig jogging	
	2	Intervall 4 drag á 4 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	3	30 min moderat alternativ kondisjonstrening	
13	1	Intervall 3 drag á 4 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	2	20 min rolig jogging	
14	1	3000 METER TEST – maksimal innsats ☺	
	2	20 min rolig jogging	
	3	30 min moderat alternativ kondisjonstrening	
15	1	Intervall 3 drag á 4 min rask løping (2 min rolig gang mellom hvert drag)	
	2	20 min rolig jogging	
16		Ingen lange og harde treningsøkter siste uka før opptaksprøvene for befalsskole. Prøv å samle overskudd, men gjennomfør et par korte og lette økter siste uka før testene. Lykke till!	