

10 km sub 45 – 10 ukers plan

Mål: Løpe 10 km under 45 minutter ($\approx 4:30$ min/km). 10 uker, 4 økter/uke.

Fra trening til prestasjon. Dette programmet er utviklet for løpere som søker struktur, kvalitet og målbar fremgang. I løpet av ti uker kombineres utholdenhets, fart og restitusjon i et helhetlig opplegg. Langturene løpes rolig i sone 2 (snakkefart / RPE 4).

RPE – Opplevd anstrengelse (1–10): 1–2: svært lett | 3–4: lett (sone 1–2) | 5–6: moderat | 7–8: hardt | 9: meget hardt | 10: maks.

Treningsplan (10 uker – 4 økter per uke)

| Uke | Fokus | Økt 1 | Økt 2 | Økt 3 | Økt 4 |
|-----|----------------|-----------------------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Bygg base | Rolig 8–9 km (S2 RPE4) | 8x400 m @4:15–4:25/km (RPE8, pause 60 s jogg) | Langtur 13–14 km (S2 RPE4) | 4–5 km rolig + 6x100 m stigningsløp |
| 2 | Terskelintro | Rolig 6–7 km | 2x15 min @4:45–5:00/km (RPE7, pause 2 min) | Langtur 13–15 km (S2 RPE4) | Kjernesterk 20–25 min |
| 3 | Fartstoleranse | Fartlek 50 min (3 rask / 2 rolig) | 6x800 m @4:10–4:20/km (RPE8, pause 90 s) | Langtur 14–16 km (S2 RPE4) | 4–5 km rolig |
| 4 | Pyramide | Rolig 6–7 km | 200–400–600–800–1000–1200–1000–800–600–400–200 @4:15–4:25/km (pause 200 m jogg) | Langtur 14–17 km (S2 RPE4) | 8x20 s strides |
| 5 | Spesifikk 10K | Rolig 6–7 km | 5x1200 m @4:28–4:36/km (RPE7–8, pause 2 min) | Langtur 14–17 km (S2 RPE4) | Styrke 25 min |
| 6 | Frekvens | Fartlek 45 min (4 rask / 2 rolig) | 12x200 m @4:00–4:10/km (RPE8–9, pause 60 s) | Langtur 13–16 km (S2 RPE4) | 4–5 km rolig + mobilitet |
| 7 | Terskelblokker | Rolig 6–7 km | 3x12 min @4:45–5:00/km (RPE7, pause 2 min) | Langtur 13–16 km (S2 RPE4) | 6x20 s strides |
| 8 | Kombiblokk | Rolig 6–7 km | 2–3x3000 m @4:28–4:36/km + 6–8x200 m @4:00–4:10/km (pauser 2 min / 60 s) | Langtur 13–15 km (S2 RPE4) | 4–5 km rolig |
| 9 | Taper | Rolig 6–7 km | 6x400 m @4:15–4:25/km (RPE8, pause 60 s) | Langtur 10–13 km (S2 RPE4) | 6x15–20 s strides |
| 10 | Konkurranse | Rolig 5–6 km | 3x1200–1600 m @4:28–4:34/km (RPE7–8, pause 90 s) | Rolig 4–5 km | Testløp 10 km |

Styrke og restitusjon: 1–2 økter/uke: knebøy 3x12, ettbens hoftehev 3x10, planke 3x45 s, tåhev 3x20.

Notater: Uke: _____ | Kommentar: _____ | Snittpuls: _____ | Fart: _____ min/km