

5 km sub 22 min – 10 ukers plan

Mål: Løpe 5 km under 22 minutter (~4:24 min/km). 10 uker, 4 økter per uke. Langturene løpes rolig i sone 2 (snakkefart / RPE 4).

Kosthold og væske: Før økt: lett måltid 2–3 t før (karbohydrat + litt protein) og 400–600 ml vann. Under: ved økter >60 min, ta vann/sportsdrikk etter behov. Etter: fyll på innen 30 min med ca. 3:1 karbohydrat/protein (f.eks. smoothie med melk, banan, havre). Hold jevn hydrering gjennom dagen.

RPE – Opplevd anstrengelse (1–10): 1–2: svært lett | 3–4: lett (sone 1–2) | 5–6: moderat | 7–8: hardt (sone 4) | 9: meget hardt | 10: maks. Bruk RPE sammen med fart og puls for å styre intensiteten.

Treningsplan (10 uker – 4 økter per uke)

Uke	Fokus	Økt 1	Økt 2	Økt 3	Økt 4
1	Bygg rytme	Rolig 6–7 km (S2 RPE4)	6x400 m @4:10–4:20/km (RPE8, pause 60 s jogg)	Langtur 9 km (S2 RPE4)	4 km rolig + 6x100 m stigningsløp
2	Fartstoleranse	Fartlek 45 min (3 rask / 2 rolig)	5x800 m @4:18–4:22/km (RPE8, pause 90 s)	Langtur 9–10 km (S2 RPE4)	Kjerne/drill 20–25 min
3	Bygg terskel	Rolig 6–7 km (S2 RPE4)	3x10 min @4:30–4:35/km (RPE7–8, pause 2 min)	Langtur 10 km (S2 RPE4)	8x20 s strides (full rolig jogg)
4	Pyramide	Rolig 6–7 km	200–400–600–800–600–400–200 @~4:24/km (pause 200 m jogg)	Langtur 10–11 km (S2 RPE4)	4–5 km rolig
5	5k-fart	Rolig 6–7 km	5x1000 m @4:18–4:24/km (RPE8, pause 90 s)	Langtur 10 km (S2 RPE4)	Styrke 25 min
6	Frekvens	Fartlek 40 min (4 rask / 2 rolig)	10x200 m @4:00–4:10/km (RPE8–9, pause 60 s)	Langtur 9–10 km (S2 RPE4)	4 km rolig + mobilitet
7	Terskel + fart	Rolig 6 km	2x12 min @4:30/km + 4x400 m @4:10/km (pauser 2 min / 60 s)	Langtur 9 km (S2 RPE4)	6x20 s strides (full rolig jogg)
8	Spesifikk	Rolig 6 km	4x1200 m @4:20–4:24/km (RPE8, pause 90 s)	Langtur 8–9 km (S2 RPE4)	4–5 km rolig
9	Taper	Rolig 5–6 km	6x400 m @4:10/km (RPE8, pause 60 s)	Langtur 7–8 km (S2 RPE4)	6x15–20 s strides (full rolig jogg)
10	Konkurranse	Rolig 4–5 km	4x300 m @4:05–4:10/km (RPE7–8, pause 90 s)	Rolig 3–4 km	Testløp 5 km

Styrke og restitusjon: 1–2 økter/uke – knebøy 3x12, ettbens hip thrust 3x10, planke 3x45 s, tåhev 3x20. 7–8 t søvn, lett tøying etter økter, og én aktiv hviledag hver uke.

Personlige notater:

Uke: _____ | Kommentar: _____

Følelse: ■■■ | Snittpuls: _____ | Fart: _____ min/km