

# 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 utholdenhet, 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	Konkurransen	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, ståhev 3x20.

**Notater:** Uke: \_\_\_\_\_ | Kommentar: \_\_\_\_\_ | Snittpuls: \_\_\_\_\_ | Fart: \_\_\_\_\_ min/km