

## 5 km sub 16 – 10 ukers plan

**Mål:** Løpe 5 km under 16 minutter ( $\approx 3:12$  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 rytme	Rolig 7–8 km (S2 RPE4)	8x400 m @2:57–3:07/km (RPE8, pause 60 s jogg)	Langtur 11–12 km (S2 RPE4)	5–6 km rolig + 6x100 m stigningsløp
2	Fartstoleranse	Fartlek 40–45 min (3 rask / 2 rolig)	5x800 m @2:52–3:02/km (RPE8, pause 90 s)	Langtur 11–12 km (S2 RPE4)	Kjernesterk 20–25 min
3	Bygg terskel	Rolig 7–8 km	3x10 min @3:27–3:42/km (RPE7–8, pause 2 min)	Langtur 12–13 km (S2 RPE4)	5–6 km rolig
4	Pyramide	Rolig 7–8 km	200–400–600–800–600–400–200 @2:57–3:07/km (pause 200 m jogg)	Langtur 13–14 km (S2 RPE4)	8x20 s strides
5	Spesifikk 5K	Rolig 7–8 km	5x1000 m @2:57–3:07/km (RPE8, pause 90 s)	Langtur 13–14 km (S2 RPE4)	Styrke 25 min
6	Frekvens	Fartlek 40 min (4 rask / 2 rolig)	12x200 m @2:42–2:52/km (RPE8–9, pause 60 s)	Langtur 11–12 km (S2 RPE4)	5–6 km rolig + mobilitet
7	Terskel + fart	Rolig 7–8 km	2x12 min @3:27–3:42/km + 6x300 m @2:47–2:57/km (pauser 2 min / 60 s)	Langtur 11–12 km (S2 RPE4)	6x20 s strides
8	Kombiblokk	Rolig 7–8 km	3x1600 m @2:57–3:07/km + 8x200 m @2:42–2:52/km (pauser 2 min / 60 s)	Langtur 10–11 km (S2 RPE4)	5–6 km rolig
9	Taper	Rolig 6–7 km	6x400 m @2:57–3:07/km (RPE8, pause 60 s)	Langtur 8–9 km (S2 RPE4)	6x15–20 s strides
10	Konkurrans	Rolig 5–6 km	4x300 m @2:47–2:57/km (RPE7–8, pause 90 s)	Rolig 5–6 km	Testløp 5 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