

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lørdag</b>	<b>Søndag</b>
<b>Uke 1</b>	- 10 min oppvarming - 4 min gange/løp med høy intensitet i motbakke (85-95 % av makspuls) - 5 min rolig avslutning	Fri	- 10 min oppvarming -20 min jogg/gange - 10 armhevinger (valgfri utførelse) - 15 dype knebøy - 10 spensthopp	Fri	- 10 min oppvarming - 2x4 min høy intensitet med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	Fri	Fri
<b>Uke 2</b>	- 10 min oppvarming - 4 min høy intensitet i motbakke - 5 min rolig avslutning	Fri	- 10 min oppvarming - 3x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	Fri	- 10 min oppvarming - Lårøvelser 3x5 repetisjoner: Dype knebøy, spensthopp, utfall - Evt ett ekstra sett med 7-10 repetisjoner pr øvelse	Fri	Rolig aktivitet, varighet minst en time
<b>Uke 3</b>	- 10 min oppvarming - 3x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	Fri	Rolig aktivitet, varighet minst en time	Fri	- 10 min oppvarming - 4 min høy intensitet i motbakke - 5 min rolig avslutning	Fri	Fri
<b>Uke 4</b>	- 10 min oppvarming - 4x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	Fri	- 10 min oppvarming - 4x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	Fri	- 10 min oppvarming - 4 min høy intensitet, motbakke - 5 min rolig gange - 10 min oppvarming - Lårøvelser 7-10 repetisjoner: Dype knebøy, spensthopp, utfall - Armhevinger – så mange du klarer	Fri	Fri
<b>Uke 5</b>	- 10 min oppvarming - 4 min høy intensitet - 5 min rolig avslutning	Fri	- 10 min oppvarming - Jogg/gange 20 min - Armhevinger, dype knebøy, spensthopp (se program)	Fri	Rolig aktivitet, varighet minst en time	Fri	Fri
<b>Uke 6</b>	- 10 min oppvarming - 4x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	- 10 min oppvarming - Jogg/gange 20 min - 10 armhevinger - 15 dype knebøy - 10 spensthopp	Fri	- 10 min oppvarming - 4x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	- 10 min oppvarming - Jogg/gange 20 min - Armhevinger, dype knebøy, spensthopp (se detaljert progr)	Fri	Fri
<b>Uke 7</b>	- 10 min oppvarming - 4x4 min høy intensitet, med 3 min rolig mellom hvert drag - 5 min rolig gange	Fri	Rolig aktivitet, varighet minst en time	- Ta maksimalt antall situps du greier - 30 min gange/jogging - Ta maksimalt antall situps du greier	Fri	Fri	Fri