

8 ukers opptreningsprogram for deg som ikke har drevet med løpetrening regelmessig, men som vil prøve å gjennomføre Glommaløpet.

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 11 2:10 t 16 km | 1. dag | 40 min gå-/joggetur (ca. 5km). Ta det rolig, gå i motbakkene. |
| | 2. dag | Intervall: Vekselvis 5 min jogg / 5 min gange, sammenhengende i 50 min (7km). |
| | 3. dag | 40 min rask gåtur. Legg gjerne turen til et område med noen bakker. Bruk armene godt og hold farten i bakkene (ca. 4 km). |

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 12 2:45 t 20 km | 1. dag | Intervall: 4 x (10 min jogg / 5 min rask gange) Effektiv tid for økta: 60 min – ca 8 km |
| | 2. dag | 40 min rask gåtur. Legg gjerne turen til et område med noen bakker. Bruk armene godt og hold farten i bakkene – 4 km |
| | 3. dag | Oppvarming: Gå raskt i 10 min. Intervall: Vekselvis 5 min jogg / 5 min gange, sammenhengende i 45 min. Avslutt med 10 min rask gange. Effektiv tid for økta: 1 time 05 min – ca 8 km |

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 13 2:55 t 24 km | 1. dag | Gå og jogg 15 min som oppvarming. Intervall: 10 x 2 min løp med 1 min gåpause mellom hvert drag. Her skal du ta i litt, men ikke så mye at du ikke klarer å løpe siste drag like fort som første. Avslutt med 10 min lett jogg. Effektiv tid for økta: 55 min - ca 8 km |
| | 2. dag | 50 min jogg. Gå i motbakkene, men prøv ellers å holde i gang. Ca 7 km |
| | 3. dag | Oppvarming: Rask gange og jogg i 15 min. Intervall: Vekselvis 5 min jogg / 5 min gange, sammenhengende i 45 min. Avslutt med 10 min rask gange. Effektiv tid for økta: 1 time 10 min - ca 9 km |

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 14 2:40 t 22 km | 1. dag | 50 min jogg. Gå i motbakkene, men prøv ellers å holde i gang. Ca 7 km |
| | 2. dag | Gå og jogg 15 min som oppvarming. Intervall: 3 x 10 min rolig løp. Prøv å holde jevn fart. Ikke raskere i starten enn at du klarer det siste draget i samme fart. 2 min gåpause mellom dragene. Avslutt med 15 min gange/lett jogg. Effektiv tid for økta: 1 time 00 min – ca 8 km |
| | 3. dag | 50 min jogg. Gå i motbakkene, men prøv ellers å holde i gang. Ca 7 km |

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 15 2:30 t 21 km | 1. dag | Gå og jogg 15 min som oppvarming. Prøv deretter å løpe rolig 30 min sammenhengende (gå i bratte bakker). Avslutt med 3 lette, korte drag hvor du gradvis øker farten. Effektiv tid for økta: 50 min – ca 7 km |
| | 2. dag | Gå og jogg 15 min som oppvarming. Intervall: Løp 1-2-3-4-4-3-2-1 min med 1 min gåpause. Øk pausene til 2 min hvis det er nødvendig for at du skal klare å gjennomføre. Avslutt med 10 min lett jogg. Effektiv tid for økta: 50 min – ca 7 km |
| | 3. dag | 50 min jogg. Gå i motbakkene, men prøv ellers å holde i gang. Ca 7 km |

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 16 2:40 t 24 km | 1. dag | Gå og jogg 15 min som oppvarming. Intervall: 3 x 10 min rolig løp. Prøv å holde jevn fart. Ikke raskere i starten enn at du klarer det siste draget i samme fart. 2 min gåpause mellom dragene. Avslutt med 15 min lett jogg. Effektiv tid for økta: 1 time 05 min – ca 9 km |
| | 2. dag | 50 min jogg. Prøv å holde i gang hele veien. Ca 8 km |
| | 3. dag | Gå og jogg 15 min som oppvarming. Intervall: 10 x 1 min. Løp kontrollert, men likevel så raskt du klarer. 1 min gåpause mellom dragene. Avslutt med 15 min lett jogg. |

Effektiv tid for økta: 50 min – ca 7 km

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 17 2:50 t 25 km | 1. dag | 10 min oppvarmingsjogg 40 min distanseløp. Prøv å holde den farta du tror du kan klare i Glommaløpet. Legger du denne økta til løpstraseen, eller til et annet sted der du kjenner distansen, får du en bra test på hvordan du ligger an. Avslutt med 10 min lett jogg. Effektiv tid for økta: 1 time – ca 9 km |
| | 2. dag | 10 min jogg/rask gange + 30 min rolig løp – ca 6 km |
| | 3. dag | 10 min oppvarmingsjogg 3 x 15 min jevnt løp med 3 min gåpause mellom dragene. Avslutt med 10 min lett jogg. Effektiv tid for økta: 1 time 10 min – ca 10 km |

| | | |
|---------------------------|--------|---|
| Uke 18 3:30 t 30 km | 1. dag | 15 min oppvarmingsjogg Intervall: 10 x 2 min løp med 1 min gåpause mellom dragene. Hold jevn fart, men ikke ta i maks. Avslutt med 15 min nedjogg. Effektiv tid for økta: 1 time 00 min – ca 8 km |
| | 2. dag | 40 min rolig løp – ca 6 km. Avslutt med 3 korte drag hvor du gradvis øker farten. |
| | 3. dag | Glommaløpet. Dagen er kommet! Den siste halvtimen før start bør du gå, småjogge og tøye litt så kroppen kommer i gang. Finn plassen din i startfeltet, stress ned og gled deg til turen. Husk at du skal løpe langt i dag, og det er veldig lett å bli for ivrig i starten. Hold deg til planen du har lagt for hvor fort du skal løpe. Har du krefter igjen til en sluttspurt, gir det en mye bedre opplevelse av løpet, enn om du åpner for hardt og sprekker. God tur! |

Og her er noen flere tips for løpsdagen:

- 1) Spis og drikk som normalt og sørg for at du får nok søvn de siste dagene før løpet.
- 2) Drikk litt ekstra de siste timene frem mot start.
- 3) Riktig påkledning er viktig. Sjekk værmeldinga, og stol på dine egne vurderinger. Erfaringsmessig er det lett å ta på seg for mye. Blir du for varm, får du det ekstra tungt etterhvert.
- 4) Hent startnummeret i god tid, og les løpsinformasjonen så du er best mulig forberedt på det som møter deg ute i løypa.
- 5) Ta med ekstra drikke dersom du synes det er for langt mellom drikkestasjonene. Du bør få i deg litt væske ca. hvert 20. minutt.
- 6) Legg en plan for hvor fort du skal løpe, og regn ut hvilken tid du bør ha når du passerer f.eks. 5km og 10km. Plasser deg i startfeltet der du tror du hører hjemme.
- 7) Når starten har gått, prøver du så raskt som mulig å finne en god rytme og et tempo du føler du kan holde lenge. Ikke bry deg om hvilken fart andre løpere holder. Mange av dem har ganske sikkert åpnet for hardt, og de får svi får det senere i løpet. Selv erfarne løpere går i den fella gang på gang.
- 8) I de tyngste bakkene kan det være lurt å gå. Du bruker mye energi på å prøve å løpe der, uten at det går særlig mye fortere.
- 9) Du får garantert noen tunge perioder underveis. Men tenk positivt – tenk på hva du allerede har tilbakelagt, ikke på hvor langt det er til mål. Føler du deg derimot uvel, eller har pådratt deg en skade du ikke kan løpe med, bryter du løpet og melder fra til en av funksjonærene som står langs løypa.
- 10) Vel fremme i Gamlebyen, med løpsmedaljen rundt halsen, har du lov til å være litt stolt av deg selv! Få i deg litt mat og drikk så fort du er i mål, så går restitusjonen raskere. Dagene etter løpet bør du ta det helt rolig, kanskje sykle litt, gjøre noen tøyingsøvelser og ellers bare vente til kroppen føles klar for nye tak.

Lykke til med løpet!