

### 3 KM program fra Grete Waitz

Dette treningsprogrammet er for deg som ikke har vært særlig aktiv på lang tid. Blir du andpusten av å gå tre til fire etasjer eller av tungt husarbeid, eller hvis treningen din de siste årene har bestått i å gå fra parkeringsplassen til jobben, vil dette programmet passe for deg. Med dette programmet ønsker jeg å hjelpe deg å komme i form på en sikker og behagelig måte.

Om du følger programmet i 10 uker, vil du kunne gå raskt eller jogge rolig en distanse på 3–4 km. Hva ditt mål skal være, avgjør du selv underveis.

Noen vil sikkert lure på om bare det å gå fort kan gi bedre kondisjon og helse. Svaret er at ja, det vil det, dersom du har vært lite fysisk aktiv de siste årene.

Den første uka starter forsiktig, med bare rask gange. Du trenger denne innkjøringsperioden for å venne muskler, sener og leddbånd til å være i aktivitet igjen. Du må ut og gå tre ganger. Har du lyst og anledning til en fjerde økt, er det bare fint. Da kan du sykle, svømme eller drive annen form for kondisjonstrening.

Du vil se at jeg allerede i andre uke har lagt inn raskere gange eller rolig jogg. Om du velger det ene eller det andre, er opp til deg selv.

Synes du at programmet går for raskt fram, fortsetter du bare med samme program en uke eller to til. Du har likevel nok tid til å komme i form til Fokus Bank Oslo Maraton.

Jeg håper at dette kan være starten på en mer aktiv livsstil, som vil gi deg bedre helse, mer overskudd i hverdagen og også gjøre deg gladere.

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Gå raskt i 20-25 min.	Gå raskt i 20-25 min	Gå raskt i 25-30 min
2	Gå raskt i 30 min.	Start med å gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange eller rolig jogg i 1 min og gå 1 min. Gjenta dette 5 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Start med å gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange eller rolig jogg i 1 min og gå 1 min. Gjenta dette 5 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.
3	Start med å gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange eller rolig jogg i 1 min og gå 1 min. Gjenta dette 6 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Start med å gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange eller rolig jogg i 1 min og gå 1 min. Gjenta dette 6 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 2 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 4 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.
4	Start med å gå i 5 min. Denne gangen skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 2 min og gå i 1 min. Gjenta dette 5 ganger. Avslutt med 5 min gange.	Start med å gå i 5 min. Denne gangen skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 2 min og gå i 1 min. Gjenta dette 5 ganger. Avslutt med 5 min gange.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 3min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.

5	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 3min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 3-4 min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 3-4 min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.
6	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 5 min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 5 min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 5 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.
7	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 5 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 4 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 5 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 4 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 6 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 4 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.
8	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 6 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 4 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 7 min. og gå i 1-2 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 7 min. og gå i 1 min. Gjenta dette 3 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.
9	Gå i 5 min. Deretter skal du veksle mellom rask gange/rolig jogg i 8-10 min. og gå i 2 min. Gjenta dette 2 ganger. Avslutt med å gå i 5 min.	Som dag 1, men prøv å klare 10 min. rask gange/rolig jogg sammenhengende.	Målet i dag er 10 min. rask gange/jogg. Gå deretter 2 min.
10	Denne siste uken er målet at du uten altfor mye anstrengelse skal klare å gå raskt eller jogge rolig i 10-15 minutter sammenhengende, med gå pause på 2-3 min. Hvis du ikke kjenner deg klar for dette kan du repetere uke 9 før du prøver deg på uke 10. Dersom du har fulgt programmet mer eller mindre slik jeg har beskrevet det, er du nå godt i gang med trening og klar til å gjennomføre 3 km i Fokus Bank Oslo Maraton. GRATULERER!		