Hardworkout.no

Slik forbedrer du 3000-meteren din på 8 uker

Uke 1-2: Bygg grunnlaget

Fokus: Lær å finne rytme i løpingen og styrk den aerobe kapasiteten.

1. Intervaller

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

6 drag x 400 meter i moderat tempo.

Sett: 6 , Distanse: 0,4 km, Intensitet: 80-85 % av maks, Pause: 1 min 0 sek

2. Terskeløkt

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

3 drag x 6 min i jevnt, hardt tempo (sone 3)

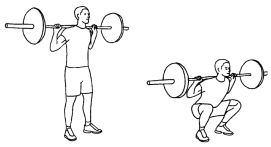
Sett: 3 , Varighet: 6 min 0 sek, Intensitet: 70-85 % av maks, Pause: 2 min 0 sek

3. Langkjøring

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

Prate-tempo (sone 1-2)

Varighet: 1 timer 0 min 0 sek, Intensitet: 50-60 % av maks



4. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg ”bak og ned” med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8 , Vekt: 60-70 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek

5. Utfall bak annenhvert ben

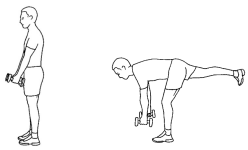
Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt bak med det ene benet. Brems kontrollert ned til kneet er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben. Gjenta med motsatt ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per ben , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek

6. Step up på boks m/ hantel

Hold en hantel i hver hånd. Plassér det ene benet oppe på benken/trappesteget. Bruk dette benet til å løfte resten av kroppen opp. Utfør øvelsen langsomt og kontrollert. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per ben , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



7. Ettbens rumensk markløft m/hantler

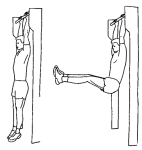
Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem.Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevgelsen i hofteleddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12 per ben , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

8. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek, Pause: 30 sek



9. Hengende strake benløft

Heng i ribbeveggen med samlede ben. Løft benene opp til de er omtrent vannrette og senk langsomt tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek

Vis video