Hardworkout.no

Slik forbedrer du 3000-meteren din på 8 uker

Uke 3-4: Øk kapasiteten

Fokus: Tren på jevn fart over lengre drag og utvikle hjertets pumpekapasitet.

1. Intervaller

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

5 drag x 600 meter i raskt kontrollert tempo

Løp i rundt 85-90% av maks innsats. Du skal være godt andpusten, men unngå å stivne.

Pause: 90 sek mellom hvert drag.

Sett: 5 , Distanse: 0,6 km, Intensitet: 85-90 % av maks, Pause: 1 min 30 sek

2. Terskeløkt

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

3 drag x 8 minutter i sone 3.
Tempoet skal være krevende, men kontrollerbart. Du skal kjenne at det koster, men likevel klare å holde jevn fart i alle drag. Dette styrker evnen til å holde høy fart uten å stivne.
Pause: 2 min mellom hvert drag.

Sett: 3 , Varighet: 8 min 0 sek, Intensitet: 70-85 % av maks, Pause: 2 min 0 sek

3. Langkjøring

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

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

4. Frontbøy m/vektstang

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingeruppene. Overarmen er parallell med gulvet og albuene peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hoften"bak og ned". Hold albuene pekende framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , Vekt: 65-75 % 1RM, Pause: 1 min 30 sek

5. Hip thrust på benk m/vektstang

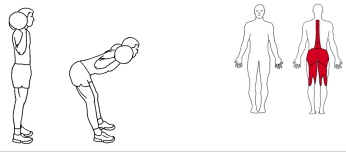
Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med en vektstang over hoftene, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10 , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

6. Gående utfall m/hantler

Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

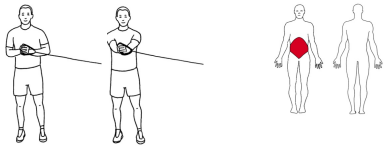
Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per ben , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



7. Good Mornings m/stang

Stå med stangen hvilende på skuldrene. Bøy overkroppen framover så langt som lårets bakside-muskulatur tillater det. Benene og ryggen holdes strake under utførelsen. Dette er en risikobetont øvelse for korsryggen!

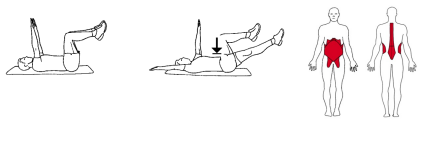
Sett: 3 , Repetisjoner: 10 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



8. Pallof press m/strikk eller i kabel

Fest en strikk i ca brysthøyde og still deg i stående med siden til strikkfestet. Ta tak i strikken med begge hender og hold strikken inntil kroppen med bøyde albuer. Skyv armene rett frem til albuene er nesten strake, beveg rolig tilbake til utgangsstilling. Overkroppen holdes rak og i ro under hele øvelsen, unngå rotasjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per side , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 30 sek



9. Dead Bug

Ligg på ryggen med 90 graders bøy i hofter og knær og armene hevet over brystet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Samtidig senker du den ene armen og det motsatte benet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 30 sek

Vis video