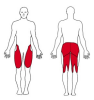
# Hardworkout.no

## Slik forbedrer du 3000-meteren din på 8 uker

Uke 5-6: Sku opp tempoet

Fokus: Løp i høyere tempo og bygg styrke der det trengs mest.



### 1. Intervaller

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.
Intervaller: 4 x 800 meter i høy intensitet (90-95%)

Løp i et tempo som krever betydelig innsats.

Du skal bli skikkelig andpusten og kjenne at det koster, men likevel klare å holde teknikken stabil gjennom alle dragene.

Pause: 2 min mellom hvert drag.
**Sett: 4 , Distanse: 0,8 km, Intensitet: 90-95 %av maks, Pause: 2 min 0 sek**

### 2. Terskeløkt

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

Hold et jevnt tempo som er utfordrende, men som du klarer å gjennomføre uten å miste flyt.

Økten skal føles hard mot slutten, men ikke være maksimalt utmattende.

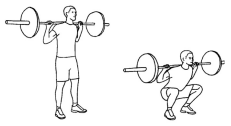
Pause: 2 min mellom hvert drag.
**Sett: 2 , Varighet: 12 min 0 sek, Intensitet: 70-85 %av maks, Pause: 2 min 0 sek**

### 3. Langkjøring

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

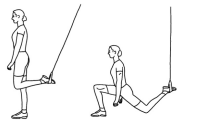
Løp i et rolig og behagelig tempo (sone 1-2), som du fint kan føre en samtale underveis.

Målet er å styrke utholdenheten og forbedre restitusjonsevnen, uten å belaste kroppen unødvendig.
**Varighet: 1 timer 20 min 0 sek, Intensitet: 50-60 %av maks**



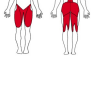
### 4. Knebøy med vektstang

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: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Vekt: 75-80 %1RM, Pause: 2 min 0 sek**



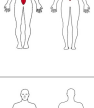
### 5. Utfall bakover m/fot i slynge

Stående med ryggen mot opphengspunktet og en fot i stropp bak kroppen. Stropp i knehøyde. Loddrette tau i ytterstilling.
1. Utfør utfall bakover (beveg kroppen bakover ved å bøye i kne på fremste ben og føre benet i stropp bakover)
2. Returner til utgangsstilling ved å strekke ut standben
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per ben , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek**



### 6. Enfots hofteløft m/hantel

Start på ryggen med armene langs siden og støtt manualen på hoften. laser en fot flatt på bakken. Start bevegelsen ved å løfte hoften av bakken ved å presse det bøyde benet ned i bakken. Senk hoften ned til startposisjonen og repeter bevegelsen. Hold bekkenet nøytralt gjennom alle repetisjonene.
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10 per ben , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek**



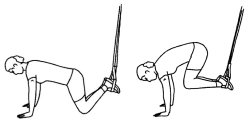
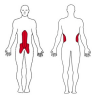
### 7. Markløft m/bred benstilling

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hold lett svai i korsryggen og etterstreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Bred benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.
**Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8 , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 2 min 0 sek**




### 8. Planken med benløft

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Bruk dyp mage- og ryggmuskulatur for å holde deg stabil rundt bekken og korsrygg mens du løfter foten opp fra underlaget. Hold et par sekunder før du senker ned igjen og gjentar på motsatt side.
**Sett: 3 , Varighet: 1 min 0 sek, Pause: 30 sek**

### 9. TRX Crunch (hånd)

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder. Trekk begge knær inn mot albue til det er 90 grader i hofteleddet
**Sett: 3 , Repetisjoner: 12 , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 45 sek**



Vis video