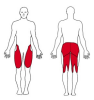
Hardworkout.no

Slik forbedrer du 3000-meteren din på 8 uker

Uke 7-8: Spiss formen

Fokus: Finpuss farten og skap overskudd mot test.



1. Intervaller

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

3 drag x 1000 meter i testtempo (95-100%)

Gjennomfør dragene i samme tempo du planlegger å holde under selve 3000-meteren.

Det skal kjennes som en realistisk simulering av testløpet - krevende, men mulig å gjennomføre uten å bryte sammen i teknikk eller intensitet.

Pause: 2-3 min mellom hvert drag.

Sett: 3 , Distanse: 1 km, Intensitet: 95-100 %av maks, Pause: 3 min 0 sek

2. Terskeløkt

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

3 drag x 6 min med korte pauser

Hold et jevn og krevende tempo med korte pauser mellom dragene.

Økten trener evnen til å holde høy fart over tid, og forbereder deg på belastningen du møter i en distanse-test.

Pause: 1 min mellom hvert drag.

Sett: 3 , Varighet: 6 min 0 sek, Intensitet: 85-90 %av maks, Pause: 1 min 0 sek

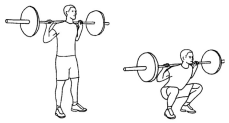
3. Langkjøring

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

Rolig og jevn løpetur som holder formen ved like og bidrar til overskudd.

Hold tempoet lavt nok til at økten føles lett og gir deg energi frem mot testdagen.

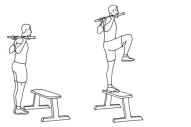
Varighet: 1 timer 0 min 0 sek, Intensitet: 50-60 %av maks



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.

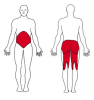
Sett: 3 , Repetisjoner: 3-5 , Vekt: 80-85 %1RM, Pause: 2 min 0 sek



5. Eksplosiv step up m/vekstang

Stå med vektstangen på skuldrene med benken foran deg. Sett det ene benet opp på benken, legg all vekten over dette og løft deg så opp på benken. Stram lår og sete slik at du strekker ut det benet du står på. Løft motsatt ben eksplosivt opp i bøy og senk deg rolig ned igjen til utgangsposisjon. Gjenta vekselvis med annenhvert ben.

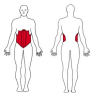
Sett: 3 , Repetisjoner: 6 per ben , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



6. Seteløft m/vektstang

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold en vektstang over hoftene. Aktiver magemuskulaturen og løft setet opp fra gulvet til du har en rett linje mellom skulder og kne. Hold noen sekunder på toppen og senk rolig tilbake til utgangsstilling.

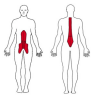
Sett: 3 , Repetisjoner: 10 , RIR: 1 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



7. 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



8. Roll-out med hantel

Stå på knærne med et godt grep om rullen. Fiksér mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Pass på å ikke rulle lenger enn det du har styrke til. Dette er en risikobetont øvelse!

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

Vis video