



**Løpeprogram
&
Styrketrening for løping**

**Lagd av:
Sander Heieren**

GiBlod.no

Om Løpeprogram

Målet med dette opplegget er å hjelpe deg til å bli en tryggere, mer utholdende og mer effektiv løper, samtidig som risikoen for skader holdes lav.

Alle løpere starter fra ulike utgangspunkt. Derfor er programmene lagt opp med fleksible rammer, der du selv kan justere varighet og tempo basert på erfaring, dagsform og mål. Noen økter vil oppleves som krevende, andre som lettere – og det er helt normalt.

Dersom du har behov for mer tid/kilometre i øktene, kan du forlenge oppvarming eller nedjogg for å øke den totale mengden løping på en kontrollert måte. Dette gir rom for progresjon uten at belastningen blir for høy.

Vær tålmodig og jobb jevnt over tid. Det er bedre å gjøre litt mindre enn planlagt enn å gjøre for mye. Bruk erfaringene du gjør underveis til å bli bedre kjent med hvordan kroppen din responderer på ulike typer belastning.

Husk: dette er en prosess som tar tid. Målet er ikke å bli rask fort, men å bygge en kropp som tåler løping – og gir deg en god opplevelse på løpsdagen.

Sett et **kryss** på hver uke du fullfører så du holder oversikten

Ved spørsmål er jeg alltid tilgjengelig via **instagram@sanderheieren**

Løpeprogram – 5km - uten tid

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
1	Korte intervaller: 30s jogg + 30s gå. x5-15	Rolig jogg: 5-30 min snakketempo
2	Korte intervaller: 30s jogg + 30s gå. Gjenta x8-18	Rolig jogg: 10-35 min snakketempo
3	Korte intervaller: 30s jogg + 30s gå. Gjenta x10-20	Rolig jogg: 15-40 min snakketempo
4	Korte intervaller: 30s jogg + 30s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 15-35 min snakketempo
5	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x5-15	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
6	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x8-18	Rolig jogg: 20-40 min snakke tempo
7	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x10-20	Rolig jogg: 20-40 min snakke tempo
8	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 15-35 min snakke tempo
9	Lengre intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x5-15	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
10	Lengre intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x8-18	Rolig jogg: 20-40 min snakke tempo
11	Lengre intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x10-20	Rolig jogg: 25-40 min snakke tempo
12	Lengre intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo

Løpeprogram – 5km - uten tid (fortsettelse)

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver

løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så

gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
13	Lengre intervaller 90s jogg + 30s gå. x5-15	Rolig jogg: 20-30 min snakketempo
14	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8-18	Rolig jogg: 25-40 min snakketempo
15	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x10-20	Rolig jogg: 25-40 min snakketempo
16	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 20-35 min snakketempo
17	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x8-10	Rolig jogg: 15-30 min snakke tempo
18	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x10-12	Rolig jogg: 20-30 min snakke tempo
19	Medium intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 20 min snakke tempo
	BLODOMLØPET 2026	2. juni

Løpeprogram – 5km - tidtaking

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
1	Korte intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x5-15	Rolig jogg: 10-30 min snakketempo
2	Korte intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x8-18	Terskel jogg: 10-35 min korte-setninger-tempo
3	Korte intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x10-20	Terskel jogg: 10-35 min korte-setninger-tempo
4	Korte intervaller: 45s jogg + 15 gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 15-35 min snakketempo
5	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x5-15	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
6	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x8-18	Terskel jogg: 15-35 min korte-setninger-tempo
7	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x10-20	Terskel jogg: 15-35 min korte-setninger-tempo
8	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 15-35 min snakke tempo
9	Lengre intervaller 90s jogg + 30s gå. x5-15	Rolig jogg: 20-40 min snakke tempo
10	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8-18	Terskel jogg: 20-35 min korte-setninger-tempo
11	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x10-20	Terskel jogg: 20-35 min korte-setninger-tempo
12	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo

Løpeprogram – 5km - tidtaking (fortsettelse)

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver

løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så

gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
13	Lengre intervaller 90s jogg + 30s gå. x5-15	Rolig jogg: 20-40 min snakke tempo
14	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8-18	Terskel jogg: 25-35 min korte-setninger-tempo
15	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x10-20	Terskel jogg: 25-35 min korte-setninger-tempo
16	Lengre intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo
17	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x5-15	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo
18	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x8-18	Terskel jogg: 25-35 min korte-setninger-tempo
19	Medium intervaller: 60s jogg + 20s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 20 min snakke tempo
	BLODOMLØPET 2026	8. juni 2026

Løpeprogram – 10km - uten tid

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
1	Medium intervaller 90s jogg + 30s gå. x10-20	Rolig jogg: 30-45 min snakke tempo
2	Medium intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x12-22	Terskel jogg: 25-35 min korte-setninger-tempo
3	Medium intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x15-25	Terskel jogg: 25-35 min korte-setninger-tempo
4	Medium intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x12	Rolig jogg: 30-45 min snakke tempo
5	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x10-20	Rolig jogg: 35-50 min snakke tempo
6	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x12-22	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
7	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x15-25	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
8	Medium intervaller: 120s jogg + 30 gå. Gjenta x12	Rolig jogg: 35-45 min snakke tempo
9	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x3-5	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
10	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x4-6	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
11	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x5-7	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
12	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x3	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo

Løpeprogram – 10km - uten tid (fortsettelse)

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver

løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så

gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
13	Lengre intervaller: 4-6 min jogg + 2-3min gå. Gjenta x3-5	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
14	Lengre intervaller: 4-6 min jogg + 2-3min gå. Gjenta x4-6	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
15	Lengre intervaller: 4-6 min jogg + 2-3min gå. Gjenta x5-7	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
16	Lengre intervaller: 4-6 min jogg + 2-3min gå. Gjenta x3	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo
17	Medium intervaller 90s jogg + 30s gå. x10-20	Rolig jogg: 30-55 min snakke tempo
18	Medium intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x12-22	Rolig jogg: 30-50 min snakke tempo
19	Medium intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 30-45 min snakke tempo
	BLODOMLØPET 2026	8. juni 2026

Løpeprogram – 10km - tidtaking

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
1	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x7-12	Rolig jogg: 35-50 min snakke tempo
2	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x8-13	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
3	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x9-14	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
4	Medium intervaller: 120s jogg + 30 gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 35-45 min snakke tempo
5	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x3-5	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
6	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x4-6	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
7	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x5-7	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
8	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x3	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo
9	Terskel intervaller: 8-10 min jogg + 1-2min gå. Gjenta x3	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
10	Terskel intervaller: 8-10 min jogg + 1-2min gå. Gjenta x4	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
11	Terskel intervaller: 8-10 min jogg + 1-2min gå. Gjenta x5	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
12	Terskel intervaller: 8-10 min jogg + 1-2min gå. Gjenta x3	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo

Løpeprogram – 10km – tidtaking (fortsettelse)

OPPVARMING - LØPEDRILLER

: x 20m, ca. 3-5min, gjøres før hver løpetur.

Etter den så lett jogg i 5-10 min → så gjør første/andre økt

Ta gjerne en seriepause på 1-2 min for hvert 6-10. intervall (avhengig av behov)

Uke	Første økt	Andre økt
13	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x3-5	Rolig jogg: 15-40 min snakke tempo
14	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x4-6	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
15	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x5-7	Terskel jogg: 30-40 min korte-setninger-tempo
16	Lengre intervaller: 3-4 min jogg + 2min gå. Gjenta x3	Rolig jogg: 20-35 min snakke tempo
17	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x7-12	Rolig jogg: 35-50 min snakke tempo
18	Medium intervaller: 120s jogg + 30s gå. Gjenta x12-15	Rolig jogg: 35-50 min snakke tempo
19	Medium intervaller: 90s jogg + 30s gå. Gjenta x8	Rolig jogg: 30-45 min snakke tempo
	BLODOMLØPET 2026	8. juni 2026

→ Styrke for løping

Om Styrketrening for løping

Styrketrening er et viktig supplement til løping. Målet med dette opplegget er å gjøre deg mer robust, sterkere og mer effektiv som løper, samtidig som risikoen for skader reduseres. Enten du løper for å fullføre, trives best i rolig tempo eller ønsker å forbedre tiden din, vil styrketrening hjelpe kroppen å tåle belastningen bedre.

Det er viktig å huske at alle starter på ulike nivåer. Derfor er øvelsene valgt slik at de kan gjennomføres av nybegynnere, enten hjemme i stua eller på treningsrommet. Bruk god tid på å lære riktig teknikk før du eventuelt legger på ekstra motstand. Kvalitet i bevegelsene er alltid viktigere enn hvor tungt du trener.

Lytt til kroppen underveis. Opplever du smerte eller ubehag, kan du justere øvelsen eller velge et alternativ du er mer komfortabel med. Det viktigste er ikke den enkelte øvelsen, men at du trener relevante muskelgrupper med kontrollert belastning og jevn progresjon over tid.

Styrketrening bør gjennomføres 1–2 ganger i uken og kombineres med løpeprogrammet. Over tid vil dette bidra til bedre løpsøkonomi, økt stabilitet i hofte, kne og ankel – og gi deg et bedre utgangspunkt for å få en god opplevelse på løpsdagen.

Husk: dette er en prosess. Vær tålmodig, tren jevnt, og tenk langsiktig. Dette er et løp mot bedre helse og prestasjon, ikke et hastverk.

Styrketrening for løping

Fundament strekker seg over 7 uker, deretter **Styrke** i 6 uker, til slutt **Kraft** i 6 uker. Dette gir deg 19 uker med trening, + én rolig uke før selve løpet 2. juni. Det eneste som endrer seg gjennom disse fasene er antall sett og/eller repetisjoner, samt belastning (om du har tilgang til det).

	FUNDAMENT	STYRKE	KRAFT
DATO (UKE)	12/01- 01/03 (UKE 1 – UKE 7)	2/03 - 12/04 (UKE 8 – UKE 12)	13/04 – 24/5 (UKE 13 – UKE 19)
REPS	8 - 12	6 - 8	3 - 5
SERIER	2 - 4	3	3 - 5
KG	Kroppsvekt /moderat	Øk med 10-30% av Fundament	Øk med 10-30% av Styrke

FUNDAMENT

Gradvis eksponer kroppen. Er du ny til styrketrening, begynn med laveste serie (2), og legg til én serie når du føler deg klar. Alle serier er per bein, om du kjører begge samtidig, kan du ta 4 serier med en gang.

1-2 ganger i uken, på dager du har fri fra løping.

ØVELSE	SERIER	REPS	VIDEO	MERKANDER
Bulgarsk Utfall	2-4	8-12	UTFØRELSE	Legg mye av kroppsvekten på den fremste foten, bakerste beinet er bare for balanse
Ettbeins Sete-hev	2-4	8-12	UTFØRELSE	Få god kontakt med baksidelår. Senk rolig ned. Kan gjøres på begge bein samtidig (mindre motstand)
Stående Tå-hev	2-4	8-12	UTFØRELSE	Kan gjøres på begge bein samtidig også (mindre motstand)
Anterior Tibiales Løft	2-4	15-25	UTFØRELSE	

STYRKE

Her legger du til/mer vekt enn det du gjorde i i **Fundament**-fasen. Om du ikke har vekter tilgjengelig, fortsetter du bare med **Fundament**-fasen.

ØVELSE	SERIER	REPS	VIDEO	MERKANDER
Bulgarsk Utfall	3	6-8	UTFØRELSE	Legg mye av kroppsvekten på den fremste foten, bakerste beinet er bare for balanse
Ettbeins Sete-hev	3	6-8	UTFØRELSE	Legg til 1 sekund pause på toppen.
Stående Tå-hev	3	6-8	UTFØRELSE	Nå skal denne gjøres på et ben, gjerne med vekt.
Anterior Tibiales Løft	3	15-25	UTFØRELSE	Denne bevares på høye repetisjoner

KRAFT

Øk kilo om tilgjengelig, hvis ikke begynner du på **Styrke**-fasen nå, men prøv å gjøre de litt mer eksplosive (mer fart, men fortsatt kontroll!). Siste uken før løpet tar du bare 1-2 serier av hver øvelse.

ØVELSE	SERIER	REPS	VIDEO	MERKANDER
Bulgarsk Utfall	3-5	3-5	UTFØRELSE	Legg mye av vekten på den fremste foten, bakerste beinet er bare for balanse
Ettbeins Sete-hev	3-5	3-5	UTFØRELSE	1 sekund pause på toppen. Kontroll nedover.
Stående Tå-hev	3-5	3-5	UTFØRELSE	
Anterior Tibiales Løft	2	25	UTFØRELSE	Bevarer høye reps

LYKKE TIL!

Dette treningsprogrammet er laget for å gjøre deg tryggere, sterkere og bedre forberedt til Blodomløpet Med en kombinasjon av enkel løping og funksjonell styrketrening bygger du gradvis utholdenhet, robusthet og selvtillit.

Du trenger ikke å være i toppform for å starte. Det viktigste er å møte opp, gjøre øktene i ditt tempo og være konsekvent over tid. Små steg, gjort jevnlig, gir store resultater.

Lytt til kroppen, juster ved behov og husk **at all trening teller.**

Dette handler ikke om å være best – men om å bli litt bedre enn i går.

Ta kontakt ved spørsmål ☺

- Sander