

## UKE 1

### Mandag: Kondisjonsøkt: 1x4 minutter kick-start

1. 10-minutter oppvarming, rolig jogging eller rask gange så du begynner å svette, helst i en skråning eller bakke for å få pulsen opp raskere og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95% av makspuls mot slutten av 4-minutters perioden. Her kan du [lese om hvordan du finner makspuls](#).
3. 5 minutter nedtrapping - og vips, du er tilbake hjemme der en varm dusj venter, og du har resten av kvelden fri til andre aktiviteter – og ikke minst: du er på vei til bedre kondisjon og helse!

**HUSK: det er viktig at de fire minuttene virkelig er av høy intensitet.** Hvis du ikke klarer å holde oppe intensiteten i hele intervallet på fire minutter, har du tatt i for hardt; neste gang, ta det litt roligere slik at du klarer hele intervallet. Omvendt, du bør være så sliten og andpusten at du ikke klarer å holde en samtale.

### Onsdag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.
2. Løp eller gå i 20 minutter ved en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen - uten å stoppe.

### Styrkeøkt

1. 10 armhevinger. Enten med bøyde knær, eller strak kropp som på bildet under.
2. 15 knebøy. Trener forsiden av lårene (quadriceps), rumpe og massevis av stabilisatormuskler. Hold hendene bak nakken og beina i skulderbredes avstand fra hverandre. Hold ryggen rett (se opp og frem, og stram magemuskulene litt), bøy knærne og gå ned så langt du kan uten å miste balansen. Gå ned sakte og opp relativt raskt.
3. 10 Spensthopp - samme bevegelsene som for knebøy som er beskrevet ovenfor, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du å ta i skikkelig, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.



### Fredag: Kondisjonsøkt: 2x4 minutter helsebooster

1. 10-minutter oppvarming så du begynner å svette.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter med rolig aktivitet.
4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 5 minutter rolig gange eller jogging - og vips, så er du ferdig for uka!

Gi deg selv en time eller to og sjekk den følelsen du har da – bra jobba!

## UKE 2

### Mandag: Kondisjonsøkt: 1x4 minutter kick-start

1. 10-minutter oppvarming, rolig jogging eller rask gange så du begynner å svette litt, helst i en skråning eller bakke for å få pulsen opp raskere og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95% av maksipuls mot slutten av 4-minutters intervaller. Her kan du [lese om hvordan du finner maksimal hjerterefrekvens](#).
3. 5 minutter nedtrapping - og vips, du er tilbake hjemme der en varm dusj venter, og resten av kvelden er fri til andre aktiviteter – og ikke minst: du er på vei til bedre kondisjon og helse!

**HUSK: det er viktig at de fire minuttene virkelig er av høy intensitet.** Hvis du ikke klarer å holde oppe intensiteten i hele intervallet på fire minutter, har du tatt i for hardt; neste gang, ta det litt roligere slik at du klarer hele intervallet. Omvendt, du bør være så sliten og andpusten at du ikke klarer å holde en samtale.

### Onsdag: Kondisjonsøkt: 3x4 minutter intervall

1. 10-minutters oppvarming så du begynner å svette.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter med rolig aktivitet.
4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter med rolig aktivitet.
6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 5 minutt med nedtrapping - du er ferdig for dagen!

**Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95% av maksipuls mot slutten av den første 4-minutters perioden.** Her kan du [lese om hvordan du finner maksipuls](#). Under resten av intervallene skal det ta deg cirka to minutter å nå 85-95% av maksipuls.

### Fredag: Styrkeøkt

10-minutters oppvarming så du begynner å svette. Utfør 5-10 repetisjoner av alle tre øvelsene, avhengig av kondisjonen din, 30 sekunder pause mellom hver øvelse, og ett minutt pause mellom hver av de tre seriene.

1. Utfall. Hold hendene bak nakken. Ta et stort skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken – skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen - gjenta på motsatt ben.
2. Spennstopp. Samme bevegelsene som for knebøy som er beskrevet ovenfor, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du å ta i skikkelig, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.
- 3.
4. Armhevinger. Enten med bøyde knær, strak kropp som på bildet under eller en kombinasjon.



### Helgeoppdrag:

Gjør din favorittaktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (turgåing, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) vær aktiv i mer enn en time. Få med en venn eller familie så blir det lettere å komme seg opp av sofaen.

**Er det virkelig skadelig å ikke være fysisk aktiv?** Svaret er utvilsomt ja. Inaktivitet fører til om lag 5,5 millioner dødsfall årlig på verdensbasis, mens det til sammenligning dør omtrent 5 millioner årlig som en direkte følge av røyking. Inaktivitet er en risikofaktor for død, og helsemyndigheter over hele verden har anslått at styrken på risikofaktoren "inaktivitet" er lik røyking, høyt blodtrykk og usunt kolesterol til sammen.

## Uke 3

### Mandag: Kondisjonsøkt: 3x4 minutter intervall

1. 10-minutters oppvarming så du begynner å svette.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter med rolig aktivitet.
4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter med rolig aktivitet.
6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 5 minutt med nedtrapping - du er ferdig for dagen!

### Onsdag:

Velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (turgåing, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time. Få med en venn eller familie, så det blir lettere å komme seg opp av sofaen.

### Fredag: Kondisjonsøkt: 1x4 minutter kick-start

1. 10-minutter oppvarming, rolig jogging eller rask gange så du begynner å svette, helst i en skråning eller bakke for å få pulsen opp raskere og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95% av maksimal hjerterefrekvens mot slutten av 4-minutters perioden. På våre nettsider kan du [lese om hvordan du finner maksimal hjerterefrekvens](#).
3. 5 minutter nedtrapping.

Nyt frihelgen - neste uke kommer til å bli intens...

## Uke 4

### Mandag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

1. 10-minutter oppvarming så du blir svett.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter rolig aktivitet.
4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet.
6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet.
8. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5-minutter nedtrapping - godt jobba!

Sjekk følelsen etter en varm eller kald dusj - nyt!

### Onsdag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

Gjenta økta fra mandag fra denne uken - en real booster for helsen din! Du er virkelig på vei til bedre kondisjon og lavere kondisjonsalder!

### Fredag: Kondisjonsøkt: 1x4 minutter kick-start

1. 10-minutter oppvarming, rolig jogging eller rask gange så du begynner å svette, helst i en skråning eller bakke for å få pulsen opp raskere og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95% av makspuls mot slutten av 4-minutters perioden. På våre nettsider kan du [lese om hvordan du finner makspuls](#).
3. 5 minutter nedtrapping - du er på vei til bedre kondisjon og helse!

### Styrkeøkt:

1. Knebøy 10 repetisjoner.
2. Utfall 7 repetisjoner på hvert bein.
3. Spensthopp 5 repetisjoner.



4. Armhevinger enten på knærne, med strak kropp eller en kombinasjon. Så mange du klarer.
5. Knebøy 7 repetisjoner.
6. Utfall 5 repetisjoner på hvert bein.
7. Spensthopp 5 repetisjoner.
8. Armhevinger, så mange du klarer.



Du vil kjenne denne uken med trening i både kropp og sinn – og du vil like det. Ta frihelg. Hvis du trener i helgen likevel .... Hold øktene på lav til moderat intensitet.

## Uke 5

### Mandag: Kondisjonsøkt: 1x4 minutter kick-start

1. 10-minutter oppvarming, rolig jogging eller rask gange så du begynner å svette, helst i en skråning eller bakke for å få pulsen opp raskere og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95% av maksimpuls mot slutten av 4-minutters perioden. Her kan du [lese om hvordan du finner maksimpuls](#).
3. 5 minutter nedtrapping - du er på vei til bedre kondisjon og helse!

**HUSK (igjen) at det er viktig at de fire minutter virkelig er av høy intensitet.** Hvis du ikke klarer å holde intensiteten oppe i alle fire minuttene, har du tatt i for hardt; neste gang, ta i litt mindre slik at du klarer hele intervallet. Men på den andre siden skal du være så sliten og andpusten at du ikke klarer å opprettholde en samtale.

### Onsdag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.
2. Løp eller gå i 20 minutter ved en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen - uten å stoppe.

### Styrkeøkt:

Utfør 5-10 repetisjoner av alle øvelser (antall avhengig av kondisjonen din), 30 sekunder hvile mellom hver øvelse, gjør tre serier med ett minutt pause mellom.

1. 10 armhevinger, enten med bøyde knær, strake bein som på bildet eller en kombinasjon.
2. 15 knebøy.
3. 10 spensthopp.
4. 15 knebøy.
5. 10 spensthopp.
6. 10 armhevinger.
7. 15 knebøy.
8. 10 spensthopp.
9. 10 armhevinger.



### Fredag

Velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (turgåing, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn 60 minutter. Ta med en venn eller familie, så det blir lettere å komme seg opp av sofaen.

## Uke 6

### Mandag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

1. 10-minutter oppvarming så du blir svett.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter rolig aktivitet.
4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet.
6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet.
8. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5-minutter nedtrapping - godt jobba!

### Tirsdag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.
2. Løp eller gå i 20 minutter ved en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen - uten å stoppe.

### Styrkeøkt

1. 10 armhevinger, enten med bøyde knær, strake bein som vist på bildet eller en kombinasjon.



2. 15 knebøy.



3. 10 spensthopp.



### Torsdag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

Gjenta økta fra mandag fra denne uken - en real booster for helsen din!

### Fredag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

Som beskrevet tirsdag denne uken.

### Styrkeøkt (Se bilder tirsdag):

1. 10 armhevinger, enten med strake eller bøyde knær eller en kombinasjon.
2. 15 knebøy.
3. 10 spensthopp.
4. 10 armhevinger.
5. 15 knebøy.
6. 10 spensthopp.
7. 10 armhevinger.
8. 15 knebøy.
9. 10 spensthopp.

## Uke 7

### Mandag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

1. 10-minutter oppvarming så du blir svett.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter rolig aktivitet.
4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet.
6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet.
8. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5-minutter nedtrapping - godt jobba!

For en følelse!

### Onsdag:

Velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (turgåing, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn 60 minutter. Ta med en venn eller familie, så det blir lettere å komme seg opp av sofaen.

### Torsdag:

1. Gjør så mange sit-ups du klarer.
2. 30 minutter gå- eller joggetur i et tempo hvor du klarer å holde en samtale.
3. Gjør så mange sit-ups du klarer.



Bra jobba!

**Sprekere? Takk for at du ble med på denne 7 uker lange reisen - du bør være stolt av deg selv!** Du er definitivt i bedre form enn da du startet, og treningen gir deg mer energi enn du bruker - mest sannsynlig kjenner du den mentale og fysiske forbedringen allerede. Du har forbedret kondisjonen din, noe som er en svært viktig indikator på hjerte- og karhelse. Dessuten har du styrket viktige muskler, noe som vil gjøre det enklere for deg å takle hverdagsaktiviteter og reduserer risikoen for skader. For å finne din kondisjonsalder, sjekk vår kondiskalkulator! Og hvis du vil - bli med på ["De neste 7"](#).

*Foto av styrkeøvelser: Lasse Berre*