**KOM I FORM TIL KRISTINALØPET PÅ 4 UKER …**

*Ja, det er faktisk mulig å komme i form på 4 uker, god nok form til å gjennomføre Kristinaløpets 5 km på en forsvarlig måte, og slik at du opplever løpsgleden!*

*Dette programmet er for deg som ikke har løpt noe særlig tidligere, men som kunne tenke deg å være med på løpsfesten i Tønsbergs gater likevel!*

**UKE 1: (tre økter, med minst 1 dag mellom hver)**

Dag 1: vi begynner med rask gange i 20 minutter, og avslutter med å ”bøye og tøye” litt.

Dag 4: rask gange i 15 minutter, deretter lett jogg innimellom (5x1 minutter), så rask gange i 10 minutter.

Avslutt igjen økta med bøy og tøy.

Dag 6: moderat gange i 20 minutter. Så rask gange i 10 minutter. Bøy og tøy.

**UKE 2: (tre økter, med minst 1 dag mellom hver)**

Dag 1: rask gange i 20 minutter, så lett jogg innimellom (8x1 minutter), så moderat gange i 10 minutter.

Avslutt med å bøye og tøye litt.

Dag 4: moderat gange i 20 minutter, så rask gange i 10 minutter. Bøy og tøy.

Dag 6: rask gange i 15 minutter, deretter lett jogg uten pause i 10 minutter, så rask gange i 10 minutter. Avslutt igjen økta med bøy og tøy.

**UKE 3: (tre økter, med minst 1 dag mellom hver)**

Dag 1: rask gange i 20 minutter, så lett jogg innimellom (10x1 minutter), så moderat gange i 10 minutter.

Avslutt med å bøye og tøye litt.

Dag 4: moderat gange i 20 minutter, så rask gange i 15 minutter. Bøy og tøy.

Dag 6: moderat gange i 15 minutter, deretter lett jogg uten pause i 15 minutter, så rask gange i 10 minutter. Avslutt igjen økta med bøy og tøy.

**UKE 4: (tre økter, med minst 1 dag mellom hver)**

Dag 1: rask gange i 20 minutter, så lett jogg innimellom (15x1 minutter), så moderat gange i 10 minutter.

Avslutt med å bøye og tøye litt.

Dag 4: moderat gange i 20 minutter, så rask gange i 20 minutter. Bøy og tøy.

Dag 6: KRISTINALØPET. Begynn forsiktig med lett jogg, og gå gjerne raskt innimellom (motbakkene), slik at du makter å gjennomføre. Mot slutten, langs bryggene, kan du bruke resten av kreftene dine!

Avslutt igjen økta med bøy og tøy.

**LYKKE TIL!**