

Trening progressiv 150 m økt

ca. 1:18-124
på 600 m

Ca. 1:24-1:30
på 600 m

Ca. 1:30-1:36
på 600 m

Ca. 1:37-1:42
på 600 m

Ca. 1:43-1:48
på 600 m

Ca. 1:49-1:59
på 600 m

Tempo	Pause	Tempo	Pause	Tempo	Pause	Tempo	Pause	Tempo	Pause	Tempo	Pause
1	22,4	01:05	1	23,9	01:05	1	25,4	01:05			
2	22,2	01:10	2	23,7	01:10	2	25,2	01:10	1	26,7	00:54
3	22,0	01:15	3	23,5	01:15	3	25,0	01:15	2	26,5	01:00
4	21,8	01:20	4	23,3	01:20	4	24,8	01:20	3	26,3	01:06
5	21,6	01:25	5	23,1	01:25	5	24,6	01:25	4	26,1	01:12
6	21,4	01:30	6	22,9	01:30	6	24,4	01:30	5	25,9	01:18
7	21,2	01:35	7	22,7	01:35	7	24,2	01:35	6	25,7	01:24
8	21,0	01:40	8	22,5	01:40	8	24,0	01:40	7	25,5	01:30
9	20,8	01:45	9	22,3	01:45	9	23,8	01:45	8	25,3	01:36
10	20,6	01:50	10	22,1	01:50	10	23,6	01:50	9	25,1	01:42
11	20,4	01:55	11	21,9	01:55	11	23,4	01:55	10	24,9	01:48
12	20,2	02:00	12	21,7	02:00	12	23,2	02:00	11	24,7	01:54
13	20,0	02:05	13	21,5	02:05	13	23,0	02:05	12	24,5	02:00
14	19,8	02:10	14	21,3	02:10	14	22,8	02:10	13	24,3	02:06
15	19,6	02:15	15	21,1	02:15	15	22,6	02:15	14	24,1	02:12
16	19,4	02:20	16	20,9	02:20	16	22,4	02:20	15	23,9	02:18
17	19,2	02:25	17	20,7	02:25	17	22,2	02:25	16	23,7	02:24
18	19,0	02:30	18	20,5	02:30	18	22,0	02:30	17	23,5	02:30
									1	28,0	01:00
									2	27,8	01:06
									3	27,6	01:12
									4	27,4	01:18
									5	27,2	01:24
									6	27,0	01:30
									7	26,8	01:36
									8	26,6	01:42
									9	26,4	01:48
									10	26,2	01:54
									11	26,0	02:00
									12	25,8	02:06
									13	25,6	02:12
									14	25,4	02:18
									15	25,2	02:24
									16	25,0	02:30
									1	29,3	02:30
									2	29,1	02:30
									3	28,9	02:30
									4	28,7	02:30
									5	28,5	02:30
									6	28,3	02:30
									7	28,1	02:30
									8	27,9	02:30
									9	27,7	02:30
									10	27,5	02:30
									11	27,3	02:30
									12	27,1	02:30
									13	26,9	02:30
									14	26,7	02:30
									15	26,5	02:30

Rosa = Ta på piggsko

Rødt = her kan du løpe fortere dersom det er kontrollert og uten for mye syre.