



## Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en 10 000 meter løper på seniornivå

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<b>Rytmisering</b>	<b>3:1 / 4:1</b>	<b>3:1</b>	<b>2:1</b>	<b>2:1 / 1:1</b>	<b>Totalt</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 65	≥ 75	≥ 50	≥ 90	≥ 300 / 6
<b>Treningsøkter</b>	≥ 110	≥ 130	≥ 85	≥ 145	≥ 500 / 10
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 140	≥ 160	≥ 110	≥ 180	≥ 625 / 13
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 1600	≥ 2000	≥ 1300	≥ 2100	≥ 7 500 / 160
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 25 / 0:30
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 75 / 1:30
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 375 / 7:30
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 500 / 10:00</b>
<b>Aktivitetsformer (%)</b>					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 90%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 10%
<b>Løpsunderlag (økter/uke)</b>					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 4
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 7
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Bevegelse	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 150 / 3:00</b>