4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1 **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, I=80-95 %, P=1-2min
Onsdag		
Torsdag		**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 5x6min (9km), I=3, P=2min **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 6x100m, P=1-2min, I=80-95 %
Lørdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Spenst:** 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen i motbakke og på mykt underlag.	**LKJ:** 2km/8min, I=1 **LKJ:** 8km/30min, I=3 **LKJ:** 2km/8min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 20km/90min i mykt skogsterreng, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**84**		**18**				**1,4**		**100**
Tid (t)	**5:50**		**1:00**			**0:45**	**0:25**	**0:40**	**8:30**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 7x1000m, P=1:30min, I=(3)/4 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, I=80-95 %, P=1-2min **Spenst:** 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen på mykt underlag.
Onsdag		
Torsdag		**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 8km/30min, I=3 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 6x100m, P=1-2min, I=80-95 % **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Lørdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Intervall:** 25x1min, P=0:30min, I=(3)/4	**LKJ:** 10km/45min, I=1
Søndag	**LKJ:** 22km/100min løp/langrenn, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**84**		**18**	**8**			**1,4**		**111**
Tid (t)	**5:40**		**1:05**	**0:25**		**0:45**	**0:25**	**0:40**	**9:00**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag		**LKJ:** 3km/12min løping, I=1 **Intervall:** 10x300m løp i 5000m fart, I=4, P=30sek **Intervall:** 10x200m løp i 3000m fart, I=4, P=30sek **LKJ:** 3km/12min løping, I=1
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, P=1-2min, I=80-95 %
Onsdag		**LKJ:** 5km/20min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 6km/20min løping, I=3 **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Torsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Koordinasjonsløp:** 6x100m, P=2-3min, I=90-95 % **Generell styrke:** 20 min med sirkeltrening***
Fredag		
Lørdag		**LKJ:** 5km/20min, I=1 **Hurtighet:** 5x100meter stigningsløp, P=2min **Konkurranse:** 5000meter på Bislett, I-(4)/5 **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 20km/100min, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**62**		**6**	**5**	**5**		**2**		**80**
Tid (t)	**4:40**		**0:20**	**0:20**	**0:15**	**0:20**	**0:35**	**0:30**	**7:00**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**