4. Uke- og øktplaner (21-22 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 21-22 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1 **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Tirsdag	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1	**LKJ:** 14km/60min, I=1 **Stigningsløp:** 6x100m, P=1-2min, I=80-95 %
Onsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1
Torsdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 4x10min (12.5km), I=3, P=2min **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, I=80-95 %, P=1-2min
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:** 15km/50min, I=3 **LKJ:** 2km/8min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 25km/120min 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)	**130**		**28**				**1,4**		**160**
Tid (t)	**9:10**		**1:40**			**0:45**	**0:25**	**1:00**	**13:00**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 21-22 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 13km/50min løping, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 10x1000m, P=1:30min, I=(3)/4 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Tirsdag	**LKJ:** 13km/50min løping, I=1 **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***	**LKJ:** 16km/70min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, P=1min, I=80-95 %
Onsdag	**LKJ:** 90min langrenn (klassisk), I=1	**LKJ:** 10km/40min, I=1
Torsdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Koordinasjonsløp:** 6x60m, P=1-2min, I=90-95 %	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 10km/35min, I=3 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Generell styrke:** 15 min med sirkeltrening***	**LKJ:** 14km/55min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, I=80-95 %, P=1min
Lørdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Intervall:** 30x1min løping (9km), P=20sek, I=3	**LKJ:** 10km/40min, I=1
Søndag	**LKJ:** 25km/150min, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**135**		**28**	**10**			**2**		**184**
Tid (t)	**11:15**		**1:40**	**0:45**		**0:45**	**0:40**	**1:00**	**16:45**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 21-22 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 13km/50min løping, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 4x1000m løp på grusvei, I=3/(4), P=2min **Intervall:** 12x300m løp i 5000m fart, I=4/5, P=30sek **LKJ:** 4km/16min løping, I=1
Tirsdag	**LKJ:** 13km/50min løping, I=1 **Generell styrke:** 20 min med sirkeltrening***	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, P=1-2min, I=80-95 %
Onsdag	**LKJ:** 12km/50min, I=1	**LKJ:** 6km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 6km/20min løping, I=3 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Torsdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Koordinasjonsløp:** 6x100m, P=2-3min, I=90-95 %	**LKJ:** 16km/70min, I=1
Fredag	**LKJ:** 13km/50min, I=1	
Lørdag	**LKJ:** 7km/30min, I=1	**LKJ:** 5km/20min, I=1 **Hurtighet:** 5x100meter stigningsløp, P=2min **Konkurranse:** 10 000meter på Bislett, I-5 **LKJ:** 4km/30min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 20km/125min, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**113**		**9**	**14**					**136**
Tid (t)	**8:40**		**0:30**	**0:50**		**0:20**	**0:40**	**1:00**	**12:00**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**