

4. Uke- og øktplaner (Senior)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en seniorutøver 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: 14km/60min, 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: 14km/60min, I=1 Stigningsløp: 8x100m, I=80-95 %, P=1-2min			
Lørdag	LKJ: 10km/40min, I=1 Spent: 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)	139		28				1,4		168
Tid (t)	9:50		1:40			0:45	0:25	1:00	13:40
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

* = I ukeplanen er det ikke lagt inn uttøying og bevegelighetstrening. For å vedlikeholde bevegeligheten bør du på minst halvparten av treningsøkten gjennomføre ca.10min med uttøying av sentrale muskelgrupper (ca.1 time per uke).

** = Km farten (min/km) vil naturligvis være avhengig av utøverens prestasjonsevne. Mannlige løpere vil normalt løpe I-sone 1 turene på 3.30-4.00 min/km, mens kvinnelige løpere ligger på mellom 4:00-4.30 min/km. Utøvere på lavere prestasjonsnivå må redusere farten i forhold til det som er angitt i ukeplanen ovenfor.

*** = er trening av den lokale muskulære utholdenheten av sentrale muskelgrupper for en langdistanseløper. Sirkeltreningen bør bestå av øvelser som stimulerer buk- og ryggmuskulatur, hofteladdsbøyere, hofteladdstrekkere, kne- og ankellekkere.

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en seniorutøver 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 løping, 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: 16km/70min, I=1			
Torsdag	LKJ: 10km/40min løping, I=1 Koordinasjonsløp: 6x60m, P=1-2min, I=90-95 %					LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 6x2000m løping (38min), I=3, P=2min LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Fredag	LKJ: 10km/40min løping, I=1 Generell styrke: 15 min med sirkeltrening***					LKJ: 17km/70min, I=1 Stigningsløp: 8x100m, I=80-95 %, P=1min			
Lørdag	LKJ: 3km/12min løping, I=1 Intervall: 30x1min løping (9km), P=20sek, I=3 LKJ: 3km/12min løping, I=1					LKJ: 2km/8min løping, I=1 LKJ: 10km/35min løping, I=3 LKJ: 2km/8min løping, I=1			
Søndag	LKJ: 25km/120min løping/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)	149		31	10			2		192
Tid (t)	11:40		1:50	0:40		0:45	0:40	1:00	16:35

