



Års- og periodeplaner for 1500m løp

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig 1500m løper i aldersklassen 13 – 14 år.

Periode	Ressurs.per. 1 (1. okt –31.des)	Ressurs.per. 2 (1.jan –31. mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31.mai)	Konk.per. (1. juni – 31.sept)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
Rytmisering	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 30	≥ 50	≥ 20	≥ 40	≥ 140/ 3
Treningsøkter	≥ 30	≥ 50	≥ 20	≥ 40	≥ 140/ 3
Treningstid (t)	≥ 40	≥ 70	≥ 30	≥ 70	≥ 210 / 4:00
Løpt distanse (km)	≥ 350	≥ 350	≥ 250	≥ 450	≥ 1400/ 30
Aerob kapasitet (tid)					Totalt / per uke
I- sone 4 – 5	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 8 / ≥ 0:10
I- sone 3 (AT)	Litt	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	≥ 15 / ≥ 0:20
I-sone 1 og 2	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 48 / ≥ 1:00
Sum aerob uth. trening					≥ 71 / ≥ 1:30
Anaerob kapasitet (m)					
Anaerob produksjon *** (I-sone7)	---	---	---	Litt	---
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	---	---	Litt	---
Sum anaerob uth. trening					
Hurtighet (m) (I-sone 8)					
98-100 % (makimale løp)	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 14.400 / 300
94-97 % (utholdende hurtighet)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 28 800 / 600
Stigningsløp* ≥ 90 % (60-120m)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 48 000 / 1000
Sum hurtighetstrening					≥ 91 200 / 1900
Andre treningsformer					
Spenst (antall hopp)	Litt	Prioritert	Litt	---	≤ 14 4000 / 300
Styrke (t)					
<i>Ekspllosiv styrke</i>	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≤ 24 / 0:30
<i>Uth.styrke/sirkeltrening</i>	Prioritert	Prioritert	---	---	≤ 24 / 0:30
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00
Andre uth. Idretter (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00

* = er stigningsløp, restitusjonsløp og løp i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt (≥150m)

** = anaerob toleranse trening er trening av anaerob utholdenhet (100- 300m) med nesten maksimal fart (laktatsid energifrigjøring)

*** = anaerob produksjonstrening er trening av anaerob utholdenhet (100-300m) med maksimal fart (alaktatsid og laktatsid energifrigjøring)