



Års- og periodeplaner for 1500m løp

Tabell 2: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig 1500m løper i aldersklassen 15 – 16 år.

	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	≥ 50	≥ 60	≥ 30	≥ 50	≥ 190/ 4
Treningsøkter	≥ 50	≥ 60	≥ 30	≥ 50	≥ 190/ 4
Treningstid (t)	≥ 80	≥ 80	≥ 50	≥ 80	≥ 290 /6:00
Løpt distanse (km)	≥ 600	≥ 700	≥ 400	≥ 700	≥ 2400/50
Aerob kapasitet (tid)					Totalt / per uke
I- sone 4 – 5	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 20 / ≥ 0:20
I- sone 3 (AT)	Litt	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	≥ 25 / ≥ 0:30
I-sone 1 og 2	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 100 / ≥ 2:00
Sum aerob uth. trening					≥ 145 / ≥ 2:50
Anaerob kapasitet (m)					
Anaerob produksjon *** (I-sone7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 80 000 / 1800
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 150 000 / 3000
Sum anaerob uth. trening					≥ 230 000 / 4800
Hurtighet (m) (I-sone 8)					
98-100 % (makimale løp)	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 20 000 / 400
94-97 % (utholdende hurtighet)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 50 000 / 1000
Stigningsløp* ≥ 90 % (60-120m)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 50 000 / 1000
Sum hurtighetstrening					≥ 120 000 / 2400
Andre treningsformer					
Spentst (antall hopp)	Litt	Prioritert	Litt	---	≤ 20 000 / 400
Styrke (t)					
<i>Ekspllosiv styrke</i>	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≤ 48 / 1:00
<i>Uth.styrke/sirkeltrening</i>	Prioritert	Prioritert	---	---	≤ 48 / 1:00
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 96 / 2:00
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)