



Års- og periodeplaner for 1500m løp

Tabell 4: Veiledende års- og periodeplan for en 1500m løper i aldersklassen 19 – 20 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	≥ 80	≥ 80	≥ 50	≥ 80	≥ 290/ 6
Treningsøkter	≥ 90	≥ 100	≥ 70	≥ 90	≥ 350/ 9
Treningstid (t)	≥ 130	≥ 140	≥ 80	≥ 130	≥ 480 /10:00
Løpt distanse (km)	≥ 1250	≥ 1350	≥ 850	≥ 1150	≥ 4150/90
Aerob kapasitet (tid)					Totalt / per uke
I- sone 4 – 5	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 20 / ≥ 0:30
I- sone 3 (AT)	Litt	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	≥ 48 / ≥ 1:00
I-sone 1 og 2	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥200 / ≥4:00
Sum aerob uth. trening					≥ 270 / ≥ 5:30
Anaerob kapasitet (m)					
Anaerob produksjon *** (I-sone7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 96 000 / 2000
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 192 000 / 4000
Sum anaerob uth. trening					≥ 288 000 /6000
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	---	≤ 21 600 / 450
Styrke (t)					
<i>Ekspløvisv styrke</i>	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≤ 96 / 2:00
<i>Uth.styrke/sirkeltrening</i>	Prioritert	Prioritert	---	---	≤ 96 / 2:00
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00
Andre uth. idretter	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 96 / 2:00

* = 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)