



## Års- og periodeplaner for 1500m løp

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for en 1500m løper i aldersklassen 21 – 22 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)
<b>Rytmisering</b>	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 80	≥ 80	≥ 50	≥ 80	≥ 290/ 6
<b>Treningsøkter</b>	≥ 120	≥ 130	≥ 100	≥ 130	≥ 480/ 10
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 150	≥ 160	≥ 120	≥ 150	≥ 580 /12:00
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 1450	≥ 1600	≥ 1000	≥ 1600	≥5750 / 120
<b>Aerob kapasitet (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I- sone 4 – 5	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 30 / ≥ 0:45
I- sone 3 (AT)	Litt	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	≥ 60 / ≥ 1:30
I-sone 1 og 2	Svært Prioritert	Svært Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥200 / ≥ 5:00
<b>Sum aerob uth. trening</b>					<b>≥ 290 / ≥ 7:25</b>
<b>Anaerob kapasitet (m)</b>					
Anaerob produksjon *** (I-sone7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 96 000 / 2000
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 192 000 / 4000
<b>Sum anaerob uth. trening</b>					<b>≥ 288 000 /6000</b>
<b>Hurtighet (m)</b> (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
<b>Sum hurtighetstrening</b>					<b>≥ 120 000/2400</b>
<b>Andre treningsformer</b>					
<b>Spenst (antall hopp)</b>	Litt	Prioritert	Litt	---	≤ 21 600 / 450
<b>Styrke (t)</b>					
<i>Ekspløsv styrke</i>	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≤ 48 / 1:00
<i>Uth.styrke/sirkeltrening</i>	Prioritert	Prioritert	---	---	≤ 48 / 1:00
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
<b>Andre friidrettsøvelser</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00
<b>Andre uth. idretter</b>	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)