



Uke- og øktplaner for 1500m (15-16 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberelsesperioden (oktober-november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar		
Mandag	Aerob	Langkjøring 40 min/8km (I-sone 1)					
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min					
	Spent:	Spent					
	Styrke:	3x 10 steg; 3x 10 hinkkehopp; 3x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening – 30 min. Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrishopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighet 20 min					
Tirsdag	Teknikk:	Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3)					
	Hurtighet:	Løpskoordinasjon: 3 serier x 30 m; Triplings, høye kneløft.skipping, steghopp. 4 serier x 5 x 60 -100m. P=1min, SP=3 min I=94-97%, I=8 Nedjogg i 10 min 2 km (I.-sone 1)					
Onsdag	Aerob	Progressiv langkjøring - 40 min./9 km					
	Utholdenhet:	10min – I-sone 1					
	Spent:	10min – I-sone 2					
	Styrke:	10min – I-sone 3 10min – I-sone 1 Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent og styrke som mandagsprogram. Bevegelighet 20 min.					
Torsdag	Teknikk:	Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3)					
	Anaerob	Løpskoordinasjon: 5 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min					
	utholdenhet	Bakkeløp; 2 x 4 x 300m;(I-sone 6) P= 3 /5 min Nedjogg i 10 min .2 km (I.-sone 1)					
Fredag	Hvile						
Lørdag	Aerob	Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3)					
	utholdenhet	5 x 1000m (4 min) (I-sone 4) P=2 min Nedjogg i 10 min 2 km (I-sone 1) Bevegelighet 20 min NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober					
Søndag	Hvile						
Tr.dager	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m)	Anaerob uth.	Styrketrening	Bevegelighetstrening/



øker/tr.tid				I-sone 8			(m)			Teknikk/ Annen uth. Tr.
≥ 4-5 / ≥ 6	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	Maks. 98-100 %	I-sone 6-7	Spent	Styrke	
Totalt	≥2:15	≥0:25	≥0:20	≥ 1000	≥ 1200-2000	≥ --	≥ 2400	≥ 250	≥1.0	≥1.0/≥1.0

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberelsesperioden (mars-april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag	Aerob Langkjøring 50 min./10 km (I-sone 1) Utholdenhet: Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent: Spent Styrke: 4x 10 steg; 4x 10 hinkehopp; 4x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelse 20 min									
Tirsdag	Teknikk: Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Anaerob utholdenhet Løpskoordinasjon; 4 serier x 30 m. Triplings, høye kneløft.skipping, steghopp. 2x5x60-100m; P=1min, SP=3 min I=94-97%, I=8 2 serier x 3 x 300m. Tempoløp. (I-sone 6) P=3min Sp=6 min Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1)									
Onsdag	Aerob Progressiv langtur - 50 min./11km Utholdenhet: 15min – I-sone 1 Spent: 15min – I-sone 2 Styrke: 10min – I-sone 3 10min – I-sone 1 Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent og styrke som mandagsprogram. Bevegelse 20 min.									
Torsdag	Teknikk: Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Anaerob utholdenhet Løpskoordinasjon: 5 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Tempoløp 3 x 600m; (I-sone 6) P= 3 min Nedjogg i 10 min 2 km (I-sone 1) + tøyninger									
Fredag	Hvile									
Lørdag	Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Fartslek 30-45-60-90-1.30 –2.00 – 2.30 – 2.00-1.30 -90 – 60 – 45-30; (I-sone 4) P=som løpstid. Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1) + tøyninger									
Søndag	Hvile									
	NB. Svømming/løping i vann i april - oktober									
Tr.dager økter/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelsestrening/ Teknikk/Annen uth. tr
≥ 4-5 / ≥ 6	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	Maks. 98-100 %	I-sone 6-7	Spent	Styrke	



Totalt	$\geq 2:20$	$\geq 0:30$	$\geq 0:20$	≥ 1000	$\geq \dots$	$\geq 600 \dots$	≥ 3600	≥ 300	≥ 1.0	$\geq 1.0/\geq 1.0$
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------------	-------------	------------	------------	---------------------

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i en lett uke i konkurranseperioden (juni-august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag	Teknikk: Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Løpskoordinasjon; 3 serier x 30 m. + 3x 10 Frekvenssteg. Stigningsløp; 5x100m P=2 Hurtighet: 5x60m P=4 min, I=98-100%, I=8 Aerob 4 x 300m (I-sone 6) P=3 min Utholdenhet: Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1)									
Tirsdag	Spent Rolig langtur 40 min./ 10 km (I-sone 1) Styrke Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent – 200 steghopp Sirkeltrening 20 min. Bevegelighet 20 min									
Onsdag	Teknikk: Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) 5serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Anaerob 2x1000m; (I-sone 6) P= 3-5 min utholdenhet Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1) + tøyninger									
Torsdag	Aerob Langkjøring 40 min/ 10km (I-sone 1) utholdenhet Bevegelighet 20min									
Freitag	Hvile									
Lørdag	Konkurranse Konkurransen									
Søndag	Hvile evt. Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Aerob Fartslek (I-sone 3) Utholdenhet 2s x 1-2-3-2-1 min. P= halve løpstid Nedjogg i 10 min 2 km (I-sone 1) Bevegelighet 20 min NB. Svømming/løping i vann i april - oktober									
Tr.dager økt/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelighetstrening/Teknikk Annen uth. tr
≥ 4 / ≥ 6	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	Maks. 98-100 %	I-sone 6-7	Spent	Styrke	
Totalt	≥2:00	≥0:30	≥0:20	≥ 1000	≥ ---	≥ 300m	≥ 3200	≥ 200	≥0:20	≥1.0/≥1.0

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.