



## Uke- og øktplaner for 1500m (17-18 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar		
Mandag	<b>Aerob</b>	Langkjøring; 60 min/ 13 km (I-sone 1)					
	<b>Utholdenhet:</b>	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min					
	<b>Spent:</b>	Spent; 4x 10 steg; 4x 10 hinkehopp; 4x 10 kassehopp/trappehopp					
	<b>Styrke:</b>	Sirkeltrening; Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups ; 4x15 push-ups, P=1min; 4x20 vrishopp; 4x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelse 20 min					
Tirsdag	<b>Teknikk:</b>	Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3)					
	<b>Hurtighets-utholdenhet:</b>	Løpskoordinasjon; 4 serier x 30 m. Triplings, høye kneløft.skipping, steghopp. 4 serier x 5 x 60 - 150m. P=1min, SP=3 min I=94-97%, I=8					
		Nedjogg i 10 min .2 km (I.-sone 1)					
Onsdag	<b>Aerob</b>	Progressiv langkjøring - 60 min./14 km					
	<b>Utholdenhet:</b>	20min – I-sone 1 10min – I-sone 2 20min – I-sone 3 10min – I-sone 1					
	<b>Spent:</b>	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min					
	<b>Styrke:</b>	Spent og styrke som mandagsprogram Bevegelse 20 min					
Torsdag	<b>Teknikk:</b>	Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3)					
	<b>Anaerob</b>	5serier x 50 m høye kneløft. P =2 min					
	<b>utholdenhet:</b>	Bakkeløp; 2 x 5 x 300m; (I sone 6) P= 3 SP=5 min Nedjogg i 10 min. 2 km (I-sone 1)					
Fredag	<b>Hvile</b>						
Lørdag		Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3)					
		6 x 1000m (4 min) (I-sone 4) P=1-2					
		Nedjogg i 10 min .2 km (I.-sone 1) Bevegelse 20 min					
Søndag	<b>Hvile evt. Aerob</b>	Langkjøring 60 min./13 km (I-sone 1)					
	<b>utholdenhet:</b>	Stigningsløp 5x100m P=2 <b>NB. Skitur i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober</b>					
Tr.dager øker/tr.tid	<b>Aerob uth.</b>	<b>Aerob uth.</b>	<b>Aerob uth.</b>	<b>Hurtighet (m)</b> <b>I-sone 8</b>	<b>Anaerob uth.</b> <b>(m)</b>	<b>Styrketrening</b>	<b>Bevegelsestrening/ Annen uth. trening</b>



≥ 5-6 / ≥ 8	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	
<b>Totalt</b>	≥4:00	≥0:35	≥0:25	≥ 1500	≥ 1200-2000	≥ ---	≥ 3000	≥ 300	≥1.0	≥1.0/≥2.0

- = 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	<b>Aerob</b> Langkjøring; 50 min/12 km (I-sone 1) <b>Utholdenhet:</b> Stigningsløp: 5x100m; P=2 min <b>Spent:</b> Spent <b>Styrke:</b> 5x 10 steg; 5x 10 hinkehopp; 5x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighet 20 min						
Tirsdag	<b>Teknikk:</b> Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 10 min AT fart (I-sone 3) <b>Hurtighets-utholdenhet:</b> Løpskoordinasjon 3 serier x 30 m. Triplings, høye kneløft.skipping, steghopp. 2 serier x 5x 400m. (I-sone 5) P=1.30min Sp=3 min Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1)						
Onsdag	<b>Aerob</b> Progressiv langtur - 60 min./12 km <b>Utholdenhet:</b> 20min – I-sone 1 20min – I-sone 2 15min – I-sone 3 <b>Spent:</b> 10min – I-sone 1 <b>Styrke:</b> Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent og styrke som mandag.						
Torsdag	<b>Teknikk:</b> Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 10 min AT fart (I-sone 3) <b>Hurtighet</b> 5serier x 50 m høye kneløft. P =2 min <b>Anaerob utholdenhet</b> 6x 100m (30m aks.+30m flyt +30m aks.) I=94-97%, I=8 P=4 min 4 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 –3.00-2.30- 2.00-1.30 -90 – 60 – 45-30; (I-sone 4) P=som løpsted. Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1)						
Søndag	<b>Hvile evt.</b> Rolig langtur 60 min. (I-sone 1) <b>Aerob utholdenhet:</b> Stigningsløp: 5x100m; P=2 min <b>NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - august</b>						
Tr.dager øker/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8	Anaerob uth. (m)	Styrketrening	Bevegelighetstrening/ Annen uth. trening



$\geq 5-6 / \geq 8$	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	
<b>Totalt</b>	$\geq 4:00$	$\geq 0:40$	$\geq 0:20$	$\geq 1500$	$\geq 600$	$\geq \dots$	$\geq 2400$	$\geq 400$	$\geq 1.0$	$\geq 1.0 / \geq 2.0$



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag	<b>Teknikk:</b> Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 10 min AT fart (I-sone 3) Løpskoordinasjon 3 serier x 30 m. Triplings, høye kneløft.skipping, steghopp Stigningsløp: 5x100m; P=2 min <b>Anaerob utholdenhet:</b> 6x 300m; (I-sone 6) P= 3 min Nedjogg i 10 min 2 km (I-sone 1)									
Tirsdag	<b>Aerob utholdenhet:</b> Langkjøring 50 min./10 km (I-sone 1) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min <b>Spent:</b> Spent – 200 steghopp. <b>Styrke:</b> Sirkeltrening 20 min Bevegelighet 20 min									
Onsdag	<b>Teknikk:</b> Oppvarming 15 min. 3km (I-sone 1) + 10 min AT fart (I-sone 3) 5serier x 50 m høye kneløft. P =2 min <b>Hurtighet:</b> 6x60-100m P=5 min, I=98-100%, I=8 <b>Anaerob utholdenhet:</b> 1000m –500m-1000m -500 (I-sone 6) P= 5 min Nedjogg i 10 min. 2 km (I-sone 1)									
Torsdag	<b>Aerob utholdenhet:</b> Langkjøring 50 min /10km (I-sone 1) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Bevegelighet 20 min									
Fredag	Hvile									
Lørdag	Konkurranse Konkurransen									
Søndag	<b>Hvile evt.</b> Langkjøring 60 min/ 13 km (I-sone 1-2) <b>Aerob Utholdenhet</b> Stigningsløp 5x100m P=2 min Nedjogg i 10 min .2 km (I-sone 1) <b>NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - august</b>									
Tr.dager øker/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelighetstrening/ Annen uth. trening
≥ 5-6 / ≥ 8	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	
<b>Totalt</b>	≥3:00	≥0:20	≥0:20	≥ 1500	≥ ---	≥ 360-600	≥ 4800	≥ 400	≥0:20	≥0:40/≥1.0

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