



## Uke- og øktplaner for 1500m (19-20 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplan for en hard uke i forberedelsesperioden (oktober-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar		
Mandag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2:</b>	Langkjøring Intervall Langkjøring Bevegelighet	4km/16min I=1 1x (5,4,3,2,1min), P=1-2min, I=4 3 km/15min I=1 Bevegelighet 20 min				
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Stigningsløp Styrke/spenst:	12km/50min, I=1 6x100m, P=1 min, I=80-89%, I=8 30 min med sirkeltrening + 150 steghopp				
Onsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Hurtighet	12km/40min, I=1 3x5x 60-100m; P=1min, SP=3 min I=94-97%, I=8				
Torsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 10x600m, I=3, P=1min 3 km/15min løping, I=1				
Fredag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Styrke/spenst Bevegelighet	15km/70min, I=1 30 min med sirkeltrening + 150 steghopp Bevegelighet 20 min				
Lørdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Langkjøring Langkjøring Stigningsløp	2km/8min, I=1 3 km/10min, I=4 2 km/8min løping, I=1 6x100m, P=1 min, I=80-89%, I=8				
Søndag	<b>ØKT 1:</b>	Langkjøring	15km/70min, I=1				
	<b>ØKT 2</b>	<b>Fri</b>	NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober				
Tr.dager/	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m)	Anaerob uth.	Styrketrening	Bevegelighetstrening/



Økter/tid				I-sone 8			(m)			Annen uth. trening
≥ 6/ ≥ 7 ≥ 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>	≥5:00	0:40	0:30	≥ 1200	≥ 1500	≥ ---	≥ ---	≥ 400	≥1.0	≥1.0/≥2.0



## Uke- og øktplaner for 1500m (19-20 år)

Tabell 2: Veiledende uke- og øktplan for en hard uke i forberedelsesperioden (mars-april) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	<b>ØKT 1:</b>	Fri	
	<b>ØKT 2:</b>	Langkjøring Intervall Langkjøring Bevegelighet	4km/16min I=1 10x400m P=1-2min, I=4 3 km/15min, I=1 20 min
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri	
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring: Stigningsløp:	12km/50min, I=1 6x100m, P=1 min, I=80-89%, I=8 30 min med sirkeltrening + 200 steghopp i slak motbakke
Onsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri	
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Hurtighet Bevegelighet	10km/45min, I=1 3x6x100m koordinasjonsløp/teknikklop:, P=2 min SP=6, I=94-97%, I=8 20 min
Torsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri	
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 6x1000m, I=3, P=1 min 3 km/15min løping, I=1
Fredag	<b>ØKT 1:</b>	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min, I=1 30 min med sirkeltrening + 200 steghopp i slak motbakke
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Stigningsløp: Bevegelighet	12km/50min, I=1 6x100m, I=80-89%, P=1 min, I=8 20 min
Lørdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri	
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Langkjøring Langkjøring	2km/8min, I=1 3km/10min, I=5 2km/8min løping, I=1
Søndag	<b>ØKT 1:</b>	Langkjøring	15km/70min, I=1 NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober
	<b>ØKT 2</b>	Fri	



Tr.dager/ Økter/tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelighetstrening/ Annen uth. trening
				I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5		Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	
≥ 6/ ≥ 7 ≥ 8										
<b>Totalt</b>	≥5:00	≥0:30	≥0:20	≥ 1200	≥ 1800	≥ ---	≥ ---	≥ 400	≥1.0	≥1.0/≥2.0



## Uke- og øktplaner for 1500m (19-20 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar		
Mandag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2:</b>	Langkjøring Intervall Langkjøring	3km/16min løping, I=1 + 15 min på AT (I=3) 5x600m P=3min, I=6 2 km/15min løping, I=1				
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring: Stigningsløp: Styrke/spenst:	10km/50min, I=1 6x100m, P=1 min, I=80-89%, I=8 30 min med sirkeltrening + 100 hurtige steghopp på flatt underlag				
Onsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Hurtighet	10km/45min, I=1 6x100m (30 m aks. + 30m flyt + 30m aks.) P=4min, I=98-100%, I=8				
Torsdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Intervall Langkjøring					
Fredag	<b>ØKT 1:</b>	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min, I=1 30 min med sirkeltrening + 100 hurtige steghopp på flatt underlag				
	<b>ØKT 2</b>	Fri					
Lørdag	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>	Langkjøring Stigningsløp:	10 km/40min, I=1 6x100m, I=80-89%, P=1min, I=8 NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober				
Sønda g	<b>ØKT 1:</b>	Fri					
	<b>ØKT 2</b>		Konkurranse				
Tr.dager/	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m)	Anaerob uth.	Styrketrening	Bevegelighetstrening/



Økter/tid				I-sone 8			(m)			Annen uth. trening
≥ 6/ ≥ 7/ ≥ 9	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>	<b>≥5:00</b>	<b>≥0:30</b>	<b>---</b>	<b>≥ 1800</b>	<b>≥ ---</b>	<b>≥ 600</b>	<b>≥ 6000</b>	<b>≥ 300</b>	<b>≥1.0</b>	<b>≥1.0/≥2.0</b>