



Uke- og øktplaner for 1500m (21-22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar					
Mandag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min løping, I=1							
	ØKT 2:	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 1x (6,5,4,3,2,1min), P=1-2min, I=4 3 km/15min løping, I=1							
Tirsdag	ØKT 1:	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min løping, I=1 30 min med sirkeltrening + 200 trappehopp							
	ØKT 2	Langkjøring: Stigningsløp:	14km/60min, I=1 6x100m, P=1 min, I=80-89%, I=8							
Onsdag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2	Langkjøring Hurtighet	10km/40min, I=1 3x6x60-100m koordinasjonsløp/teknikkløp:, P=1min, SP=3, I=94-97%, I=8							
Torsdag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 12x600m, I=3, P=1min 3 km/15min løping, I=1							
Fredag	ØKT 1:	Langkjøring Styrke/spenst	12km/50min, I=1 30 min med sirkeltrening+ 200 trappehopp							
	ØKT 2	Langkjøring Stigningsløp:	12km/50min, I=1 6x100m, I=80-89%, P=1min, I=8							
Lørdag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2	Langkjøring	2km/8min, I=1							
		Langkjøring Langkjøring	4km/12min, I=3 2km/8min løping, I=1							
Søndag	ØKT 1:	Langkjøring	16km/75min, I=1 NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober							
	ØKT 2	Fri								
Tr.dager/ Økter/tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegighetstrening/ Annen uth. trening
≥ 6/ ≥ 9/	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp	Utholdende hurt.	Maks.	I-sone 6-7	Spenst	Styrke	



≥ 10				under 90%	94-97 %	98-100 %				
Totalt	$\geq 7:00$	$\geq 0:45$	$\geq 0:25$	≥ 1200	$\geq 1200 - 1800$	$\geq \dots$	$\geq \dots$	≥ 400	≥ 1.0	$\geq 1.0/\geq 2.0$



Uke- og øktplaner for 1500m (21-22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar		
Mandag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min løping, I=1					
	ØKT 2:	Langkjøring	4km/16min løping, I=1					
		Intervall	12x 400m P=1-2min, I=4					
Tirsdag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min løping, I=1					
		Styrke/spenst	30 min med sirkeltrening+200 steghopp i slak motbakke					
	ØKT 2	Langkjøring:	12km/30min, I=1+20min AT, I=3					
		Stigningsløp:	6x100m, P=1 min, I=80-89%, I=8					
Onsdag	ØKT 1:	Fri						
	ØKT 2	Langkjøring	10km/45min, I=1					
		Hurtighet	3x6x100m koordinasjonsløp/teknikkløp:, P=2min SP=6, I=94-97%, I=8					
Torsdag	ØKT 1:	Fri						
	ØKT 2	Langkjøring	4km/16min løping, I=1					
		Intervall	3x1000m -500m, I=6, P=3-5min					
		Langkjøring	3 km/15min løping, I=1					
Fredag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min, I=1					
		Styrke/spenst	30 min med sirkeltrening+200 steghopp i slak motbakke					
	ØKT 2	Langkjøring	12km/50min, I=1					
		Stigningsløp:	6x100m, I=80-89%, P=1min, I=8					
Lørdag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min løping, I=1					
	ØKT 2	Langkjøring	2km/8min, I=1					
		Langkjøring	3km/10min, I=5					
		Langkjøring	2km/8min løping, I=1					
Søndag	ØKT 1:	Langkjøring	15km/70min, I=1					
			NB. Skiturer i januar-mars/svømming/løping i vann i april - oktober					
ØKT 2	Fri							
Tr.dager/ Økter/tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8	Anaerob uth. (m)	Styrketrening	Bevegelighetstrening/ Annen uth. trening	



$\geq 6 / \geq 9 /$ ≥ 10	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	$\geq 7:00$	$\geq 0:20$	$\geq 0:30$	≥ 1000	≥ 1800	$\geq \dots$	≥ 4500	≥ 400	≥ 1.0	$\geq 1.0 / \geq 2.0$



Uke- og øktplaner for 1500m (21-22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2:	Langkjøring	3km/16min løping, I=1							
		Intervall	6x600m P=3min, I=6							
Tirsdag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min løping, I=1							
		Styrke/spenst	30 min med sirkeltrening+ 150 hurtige (frekvens) steghopp på flate							
	ØKT 2	Langkjøring:	10km/ 50 min (30min, I=1+ 20 min, At, I=3)							
Onsdag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2	Langkjøring	10km/45min, I=1							
		Hurtighet	6x100m (30 m aks. + 30m flyt + 30m aks.) P=4min, I=98-100%, I=8							
Torsdag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2	Langkjøring	4km/16min løping, I=1+ 15 min på AT (I=3)							
		Intervall	12x300m, I=6, P=2min							
Fredag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min, I=1							
		Styrke/spenst	30 min med sirkeltrening+150 hurtige (frekvens) steghopp på flate							
	ØKT 2	Fri								
Lørdag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2	Langkjøring	10 km/40min, I=1							
		Stigningsløp	6x100m, I=80-89%, P=1min, I=8							
Søn dag	ØKT 1:	Fri								
	ØKT 2			Konkurranse						
Tr.dager/ Økter/tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelighetstrening/ Annen uth. trening
≥ 6/ ≥ 7/	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp	Utholdende hurt.	Maks.	I-sone 6-7	Spenst	Styrke	



≥ 8				under 90%	94-97 %	98-100 %				
Totalt	7:00	$\geq 0:20$	$\geq \dots$	≥ 1000	≥ 600	$\geq 300m$	≥ 6900	≥ 300	≥ 1.0	$\geq 1.0/\geq 2.0$