Uke- og øktplaner for 1500m (> 22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	**Langkjøring**	10km/40min , I=1	
	ØKT 2:	**Langkjøring** **Intervall** **Langkjøring**	4km/16min I=1 2x(5,4,3,2,1min), P=1-2min, I=4 3.5km/15min I=1	
Tirsdag	ØKT 1:	**Langkjøring** **Styrke/spenst**	10km/40min I=1 30 min med sirkeltrening+ 250 trappehopp	
	ØKT 2	**Langkjøring:** **Stigningsløp:**	12km/60min, (40 min I=1, + 20 min AT, I=3) 8x100m, P=1min, I=80-89%, I=8	
Onsdag	ØKT 1:	**Fri**		
	ØKT 2	**Langkjøring** **Hurtighet**	10km/45min, I=1 4x6x60m koordinasjonsløp/teknikkløp:, P=1min Sp=3, I=94-97%, I=8	
Torsdag	ØKT 1:	**Langkjøring**	10km/40min, I=1	
	ØKT 2	**Langkjøring** **Intervall** **Langkjøring**	4km/16min I=1 8x1000m, I=3, P=1min 3.5km/15min løping, I=1	
Fredag	ØKT 1:	**Langkjøring** **Styrke/spenst**	10km/40min, I=1 30 min med sirkeltrening+ 250 trappehopp	
	ØKT 2	**Langkjøring** **Stigningsløp:**	12km/50min, I=1 8x100m, I=80-89%, P=1min, I=8	
Lørdag	ØKT 1:	**Langkjøring**	10km/40min, I=1	
	ØKT 2	**Langkjøring** **Langkjøring** **Langkjøring**	2km/8min, I=1 5km/15min, I=3 2km/8min I=1	
Søndag	ØKT 1:	**Langkjøring**	17km/80min, 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

≥ 7/ ≥ 12/ ≥ 12	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	Spenst	Styrke	
Totalt	**≥9:00**	**≥1:00**	**≥0:30**	**≥ 1600**	**≥ 1500**	**≥ ---**	**≥---**	**≥ 500**	**≥1.0**	**≥1.0/≥2.0**

Uke- og øktplaner for 1500m (> 22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Fri		
	ØKT 2:	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 2x7x300, P=1-2min SP=5, I=6 3 km/15min løping, I=1	
Tirsdag	ØKT 1:	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min løping, I=1 30 min med sirkeltrening+ 200 steghopp i slak motbakke	
	ØKT 2	Langkjøring: Stigningsløp:	12km/70min, I=1 8x100m, P=1min, I=80-89%, I=8	
Onsdag	ØKT 1:	Fri		
	ØKT 2	Langkjøring Hurtighet	12km/60min (40 min I=1, + 20 min AT, I=3) 3x6x60-100m koordinasjonsløp/teknikkløp:, P=3min, Sp=6 I=94-97%, I=8	
Torsdag	ØKT 1:	Langkjøring	10km/40min, I=1	
	ØKT 2	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 5x1000m + 500m I=6, P=3min SP=6min 3.5km/15min løping, I=1	
Fredag	ØKT 1:	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min, I=1 30 min med sirkeltrening+ 200 steghopp i slak motbakke	
	ØKT 2	Langkjøring Stigningsløp:	12km/70min, I=1 8x100m, I=80-89%, P=1min, I=8	
Lørdag	ØKT 1:	Fri		
	ØKT 2	Langkjøring Langkjøring Langkjøring	2km/8min, I=1 2x3km/20min, I=3 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/	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m)	Anaerob uth.	Styrketrening	Bevegelighetstrening/

Økter/tid				I-sone 8			(m)			Annen uth. trening
≥ 7/ ≥ 12/ ≥ 12	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	Spenst	Styrke	
Totalt	≥9:00	≥0:40	≥0:20	≥ 1600	≥ 1200-1800	≥ ---	≥7500	≥ 400	≥1.0	≥1.0/≥2.0

Uke- og øktplaner for 1500m (> 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 Intervall Langkjøring	3km/16min løping, I=1** 2x3x600m P=3min, I=6 2 km/15min løping, I=1+ utøying*	
Tirsdag	ØKT 1:	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min løping, I=1 30 min med sirkeltrening + 150 frekvens steghopp***	
	ØKT 2	Langkjøring: Stigningsløp:	10km/50min, I=1 6x100m, P=1min, I=80-89%, I=8	
Onsdag	ØKT 1:	Fri		
	ØKT 2	Langkjøring Hurtighet	10km/50min (30 min I=1, + 20 min AT, I=3) 6x100m (30 m aks. + 30m flyt + 30m aks.) P=4min, I=98-100%, I=8	
Torsdag	ØKT 1:	Fri		
	ØKT 2	Langkjøring Intervall Langkjøring	4km/16min løping, I=1 2x6x300m, I=6, P=3min, SP=6min 3 km/15min løping, I=1	
Fredag	ØKT 1:	Langkjøring Styrke/spenst	10km/40min, I=1 30 min med sirkeltrening+ 150 frekvens steghopp***	
	ØKT 2	Fri		
Lørdag	ØKT 1:	Fri		
	ØKT 2	Langkjøring Stigningsløp:	10 km/40min, I=1 6x100m, I=80-89%, P=1min, I=8 **NB. Svømming/løping i vann i april - oktober**	
Søndag	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/ ≥ 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	Spenst	Styrke	
Totalt	≥7:00	≥0:20	≥---	≥ 1200	≥ ---	≥ 600	≥7200	≥ 300	≥1.0	≥1.0/≥2.0

*** = I ukeplanen er det ikke lagt inn uttøying og bevegelighetstrening. For å vedlikeholde bevegeligheten bør du på minst halvparten av treningsøkten gjennomføre ca.10min med uttøying av sentrale muskelgrupper (ca.1 time per uke).**
**** = Km farten (min/km) vil naturligvis være avhengig av utøverens prestasjonsevne. Mannlige løpere vil normalt løpe I-sone 1 turene på 3.30-4.00 min/km, mens kvinnelige løpere ligger på mellom 4:00-4.30 min/km. Utøvere på lavere prestasjonsnivå må redusere farten i forhold til det som er angitt i ukeplanen ovenfor.**
***** = er trening av den lokale muskulære utholdenheten av sentrale muskelgrupper for en langdistanseløper. Sirkeltreningen bør bestå av øvelser som stimulerer buk- og ryggmusklatur, hoftelleddsbøyere, hofteleddstrekkere, kne- og ankellstrekkere.**