





Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						<b>LKJ:</b> 3km/15min løping, I=1 <b>Intervall:</b> 8x300m løp i 1500m fart, I=4, P=1min <b>Intervall:</b> 8x200m løp i 800m fart, I=5, P=1min <b>LKJ:</b> 3km/15min løping, I=1			
Tirsdag									
Onsdag						<b>LKJ:</b> 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) <b>Intervall:</b> 16x400m, I=4, P=1min <b>LKJ:</b> 3km/15min løping, I=1			
Torsdag						<b>LKJ:</b> 10km/45min, I=1 <b>Koordinasjonsløp:</b> 6x100m, P=3-4min, I=90-95 % <b>Generell styrke:</b> 20 min med sirkeltrening***			
Fredag									
Lørdag						<b>LKJ:</b> 5km/25min, I=1 <b>Hurtighet:</b> 5x100meter stigningsløp, P=2min <b>Konkurranse:</b> 3000meter på Bislett, I=5 <b>LKJ:</b> 3km/15min løping, I=1			
Søndag									
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	32		5	6	3		2		48
Tid (t)	2:30		0:20	0:20	0:10	0:20	0:35	0:30	4:45
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

\* = I ukeplanen er det ikke lagt inn uttøying og bevegelighetstrening. For å vedlikeholde bevegligheten 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 ryggmuskulatur, hofteladdsbøyere, hofteladdstrekere, kne- og ankellstrekere.