



Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						LKJ: 3km/12min løping, I=1 Intervall: 10x300m løp i 3000m fart, I=4, P=30sek Intervall: 10x200m løp i 1500m fart, I=4/5, P=30sek LKJ: 3km/12min løping, I=1			
Tirsdag						LKJ: 10km/40min, I=1 Stigningsløp: 8x100m, P=1-2min, I=80-95 %			
Onsdag						LKJ: 5km/20min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 5km/20min løping, I=3 LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Torsdag						LKJ: 10km/40min, I=1 Koordinasjonsløp: 6x100m, P=2-3min, I=90-95 % Generell styrke: 20 min med sirkeltrening***			
Fredag									
Lørdag						LKJ: 5km/20min, I=1 Hurtighet: 5x100meter stigningsløp, P=2min Konkurranse: 5000meter på Bislett, I=4/5 LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Søndag	LKJ: 20km/100min, I=1								
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	62		5	5	5		2		79
Tid (t)	4:40		0:20	0:20	0:15	0:20	0:35	0:30	7:00
% (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, hofteladdstrekkere, kne- og ankellstrekkere.