





Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 19-20 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						<b>LKJ:</b> 3km/12min løping, I=1 <b>Intervall:</b> 3x1000m løp på grusvei, I=3/(4), P=2min <b>Intervall:</b> 10x200m løp i 1500m fart, I=4/5, P=30sek <b>LKJ:</b> 3km/12min løping, I=1			
Tirsdag	<b>LKJ:</b> 13km/50min løping, I=1 <b>Generell styrke:</b> 20 min med sirkeltrening***					<b>LKJ:</b> 10km/40min, I=1 <b>Stigningsløp:</b> 8x100m, P=1-2min, I=80-95 %			
Onsdag						<b>LKJ:</b> 6km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) <b>Intervall:</b> 5km/20min løping, I=3 <b>LKJ:</b> 3.5km/15min løping, I=1			
Torsdag	<b>LKJ:</b> 10km/40min, I=1 <b>Koordinasjonsløp:</b> 6x100m, P=2-3min, I=90-95 %					<b>LKJ:</b> 16km/70min, I=1			
Fredag									
Lørdag	<b>LKJ:</b> 7km/30min, I=1					<b>LKJ:</b> 5km/20min, I=1 <b>Hurtighet:</b> 5x100meter stigningsløp, P=2min <b>Konkurranse:</b> 5000meter på Bislett, I=4/5 <b>LKJ:</b> 4km/30min løping, I=1			
Søndag	<b>LKJ:</b> 25km/120min, I=1								
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	96		7	3	5				114
Tid (t)	7:00		0:25	0:15	0:15	0:20	0:40	0:40	9:40
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

\* = 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 ryggmuskulatur, hofteladdsbøyer, hofteladdstrekkere, kne- og ankellstrekkere.