



## Års- og periodeplaner for 800m

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig 800m løper i aldersklassen 13 – 14år.

Periode	Ressurs.per. 1 (1. okt –31.des)	Ressurs.per. 2 (1.jan –31. mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31.mai)	Konk.per. (1. juni – 31.sept)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
<b>Rytmisering</b>	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 30	≥ 40	≥ 20	≥ 50	≥ 140/ 3
<b>Treningsøkter</b>	≥ 30	≥ 40	≥ 20	≥ 50	≥ 140/ 3
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 60	≥ 80	≥ 40	≥ 100	≥ 280 / 6:00
<b>Hurtighet (m)</b> (I-sone 8) 98-100 % (makimale løp)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 144 00 / 300
94-97 % (utholdende hurtighet)	---	Prioritert	Litt	Litt	≥ 28 800 / 600
≥ 90 % (60-120m) Stigningsløp*	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 48 000 / 1000
<b>Anaerob utholdenhet (m)</b>					
Anaerob produksjon ***(I-sone7)	---	---	Litt	Litt	---
Anaerob toleranse**** (I-sone 6)	---	---	---	---	---
<b>Aerob utholdenhet (tid)</b>					
I- sone 4 – 5	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 8 / 0:10
I- sone 3	Litt	Litt	Prioritert	Svært Prioritert	≥ 15 / 0:20
I-sone 1 og 2	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 48 / 1:00
<b>Teknikk****</b>					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 240 / 5
<b>Spent (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp	Litt	Prioritert	Litt	---	≤ 9600 / 200
<b>Styrke (antall ganger)</b>					
Stabilisering (mage/rygg)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Litt	
Ekspløvis styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48/ 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 /1
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 24 /0:30
<b>Andre friidrettsøvelser</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 144 / 3:00
<b>Andre idretter</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 96 / 2:00

\* er stigningsløp, restitusjonsløp og løp i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt (≥150m)

\*\* anaerob produksjonstrening er trening av anaerob utholdenhet (100-300m) med maksimal fart (alaktatsid og laktatsid energifrigjøring)

\*\*\*anaerob toleranse trening er trening av anaerob utholdenhet (100- 300m) med nesten maksimal fart (laktatsid energifrigjøring)

\*\*\*\*Under teknikk/løpskoordinasjon inngår serier med sprintdrilløvelser over 30-50 meter (for eksempel vristløp, hopsaløp, kneløft, pendlinger, skipping og hekkedrift)