

Års- og periodeplaner for 800m

Tabell 4: Veiledende års- og periodeplan for en 800m løper i aldersklassen 19 – 20 år.

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)
Rytmisering	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 70	≥ 80	≥ 50	≥ 70	≥ 290/ 6
Treningsøkter	≥ 90	≥ 100	≥ 70	≥ 90	≥ 350/ 8
Treningstid (t)	≥ 130	≥ 140	≥ 80	≥ 130	≥ 480 /10:00
Hurtighet (m) (I-sone 8) 98-100 % (maksimale løp)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 28 800 / 600
90-97 % (utholdende hurtighet)	---	Prioritert	Litt	Litt	≥ 72 000 / 1500
Stigningsløp* ≥90 % (60-120m)					≥ 72 000 / 1500
Anaerob utholdenhet (m)					
Anaerob produksjon ** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 96 000 / 2000
Anaerob toleranse*** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 144 400 / 3000
Aerob utholdenhet (tid)					
I- sone 4 – 5	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 16 / 0:20
I- sone 3	Litt	Litt	Prioritert	Svært Prioritert	≥ 25 / 0:35
I-sone 1 og 2	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 120 / 2:30
Teknikk****					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 240 / 5
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp	Litt	Prioritert	Litt	---	≤ 19 200 / 400
Styrke (antall ganger)					
Stabilisering (mage/rygg)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 48/ 1
Eksplosiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 96 / 2
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00
Andre idretter(t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00

* = 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)