



Uke- og øktplaner for 800m (13/14år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar						
Mandag 1:30 timer	Aerob	Rolig langtur 30 min. (I-sone 1-2)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent – 100hopp.								
	Styrke:	Sirkeltrening 15 min. Bevegelse 15 min								
Tirsdag	FRI									
Onsdag 1:30	Teknikk:	Oppvarming 15 min. Jogg. (1-sone 1)								
	Hurtighets-utholdenhet:	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. P=1 min 3 serier x 5 x 60 - 100m m. P=1 min Sp=5 min Jogg i 10 min+ tøyninger								
Torsdag 1:30	Aerob	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1)								
	Utholdenhet:	Kort intervall (I-sone 4-5)								
	Spent:	10 x 60 sek. løp P= 30sek jogg								
	Styrke:	Spent – 100hopp. Sirkeltrening 15 min. Bevegelse 15 min								
Fredag	FRI									
Lørdag 1:30	Andre øvelser	Løp-hopp kast/ rolig langtur 40 min (I-sone 1)								
	Andre idretter	Ballspill/svømming/langrenn								
Søndag	FRI									
Tr.dager økter/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelsestrening/ Annen trening
≥ 3-4 / ≥ 6	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	Maks. 98-100 %	I-sone 6-7	Spent	Styrke	
Totalt	≥1:00	≥---	≥0:10	≥ 500	≥ 900 - 1200	≥ ---	≥ ---	≥ 200	≥0:30	≥0:30/≥1.30

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (mars – april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar							
Mandag 1:30	Aerob	Rolig langtur 30 min. (I-sone 1)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 4x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent – 100hopp.								
	Styrke:	Sirkeltrening 15 min. Bevegelse 15 min								
Tirsdag	FRI									
Onsdag 1:30	Teknikk:	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1)								
	Hurtighets-utholdenhet:	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. P=1 min 3 serier x 5 x 60 - 100m m. P=1 min Sp=5 min Jogg i 10 min+ tøyninger								
Torsdag 1:30	Aerob	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1)								
	Utholdenhet:	Kort intervall (I-sone 4-5)								
	Spent:	15 x 35 sek. løp P=25sek jogg								
	Styrke:	Spent – 100hopp. Sirkeltrening 15 min. Bevegelse 15 min								
Fredag	FRI									
Lørdag 1:30	Aerob utholdenhet	Oppvarming 15 min. Jogg. + stign. 3x100m P= 2 min 3 x 1000 m (4 min) (I-sone 3) P=1:30 min Stigningsløp: 4x100m; P=2 min Jogg i 10 min + tøyninger								
Søndag 1:00	Andre øvelser	Løp-hopp kast/ rolig langtur 40 min (I-sone 1)								
	Andre idretter	Ballspill/svømming/langrenn								
Tr.dager øker/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelsestrening/ Annen trening
≥ 3-4 / ≥ 6-7	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	Maks. 98-100 %	I-sone 6-7	Spent	Styrke	
Totalt	≥1:30	≥0:15	≥0:15	≥ 800	≥ 900 -1200	≥ --	≥ ---	≥ 200	≥0:30	≥0:30/≥1.30

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag 1:30	Aerob Utholdenhet: Rolig langtur 30 min. (I-sone 1-2) Stigningsløp: 4x100m; P=2 min Spent: Spent – 100hopp. Styrke: Sirkeltrening 15 min. Bevegelighet 15 min									
Tirsdag 1:30	Teknikk: Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. P=1 min Maks. sprint 5 x 60 - 100m (I - sone 8) P= 5 min Jogg i 10 min+ tøyninger									
Onsdag	FRI									
Torsdag 1:30	Anaerob utholdenhet: Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) Stigningsløp: 4x100m; P=2 min Tempo-intervall (I-sone 6) 5 x 200m P= 2 min Spent: Spent – 100hopp. Styrke: Sirkeltrening 15 min. Bevegelighet 15 min									
Fredag	FRI									
Lørdag 1:30	Konkurransen									
Søndag 1:00	Andre øvelser Løp-hopp kast/ rolig langtur 40 min (I-sone 1) Andre idretter Ballspill/svømming/langrenn									
Tr.dager øker/tr.tid	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m) I-sone 8			Anaerob uth. (m)	Styrketrening		Bevegelighetstrening/ Annen trening
≥ 3-4 / ≥ 6-7	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp under 90%	Utholdende hurt. 94-97 %	Maks. 98-100 %	I-sone 6-7	Spent	Styrke	
Totalt	≥1:30	≥---	≥---	≥ 800	≥ ---	≥ 300	≥ 1000	≥ 200	≥0:30	≥0:30/≥1.30

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.