



Uke- og øktplaner for 800m (19/20 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar						
Mandag 1:30	Aerob	Rolig langtur 60 min. (I-sone 1-2)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent – 250 hopp.								
	Styrke:	Sirkeltrening 20 min. Bevegelse 20 min.								
Tirsdag 1:30	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1)								
	Hurtighets-utholdenhet:	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10 Frekvenssteg. 5 serier x 5 x 60 m. P=1:30 min Sp=5 min Jogg i 10 min+ tøyninger								
Onsdag	FRI									
Torsdag 1:30	Aerob	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1)								
	Utholdenhet:	Kort intervall (I-sone 4-5)								
	Spent:	15 x 2 min. løp P=45 sek.								
	Styrke:	Spent – 250 hopp. Sirkeltrening 20 min Bevegelse 20 min.								
Fredag	FRI									
Lørdag 1:30	Aerob utholdenhet	Oppvarming 15 min. Jogg. (i-sone 1) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min 6 x 1000 m P=1:30 (I-sone 3) Jogg i 10 min + tøyninger								
Søndag 1:00	Andre øvelser	Løp-hopp kast/ Evt. rolig langtur 60 min (I-sone 1)								
	Andre idretter	Ballspill/svømming/langrenn								
Tr.dager	Aerob uth.	Aerob uth.	Aerob uth.	Hurtighet (m)			Anaerob uth.	Styrketrening		Bevegelsestrening/
øker/tr.tid				I-sone 8			(m)			Annen trening
≥ 5 - 6 / ≥ 8	I-sone 1-2	I-sone 3	I-sone 4-5	Stign.løp	Utholdende hurt.	Maks.	I-sone 6-7	Spent	Styrke	
				under 90%	94-97 %	98-100 %				
Totalt	≥ 2:30	≥ 0:20	≥ 0:20	≥ 1000	≥ 1500	≥ --	≥ ---	≥ 400	≥ 0:40	≥ 0:40/≥ 1.0

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



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

		Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar			
Mandag 1:30	Aerob Utholdenhet: Spent: Styrke:	Kort intervall (I-sone 4-5) 10 x 2 min løp P= 45 sek jogg Spent – 200 hopp. Sirkeltrening 20 min Bevegelse 20 min								
Tirsdag 1:00	Koordinasjon: Hurtighets- utholdenhet:	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10 Frekvenssteg. 4 serier x 5 x 100m (i-sone 8) P=1 min Sp=5 min Jogg i 10 min+ tøyninger								
Onsdag 1:30	Aerob Utholdenhet: Spent: Styrke:	Rolig langtur 50 min. (I-sone 1-2) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent – 200 hopp. Sirkeltrening 20 min Bevegelse 20 min								
Torsdag 1:00	Anaerob utholdenhet	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) 2 x 5 x 300m bakkeløp (I-sone 6) P=3min Sp= 6 min Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Fredag	FRI									
Lørdag 1:30	Aerob utholdenhet	Oppvarming 15 min. Jogg. Stigningsløp: 5x100m; P=2 min 6x 600 m (I-sone 3) P=2 Jogg i 10 min + tøyninger								
Søndag	Andre øvelser Andre idretter	Løp-hopp kast/ Evt. rolig langtur 60 min (I-sone 1) 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
≥ 5-6 / ≥ 8	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	≥2:30	≥0:15	≥0:20	≥ 1000	≥ 2000	≥ ---	≥ 3000	≥ 300	≥0:40	≥0:40/≥1.0

- = 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	Teknikk:	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. P=1 min									
	Maks. sprint:	2 x 6 x 200m (I - sone 6) P=2 min SP=10 min									
	Spent:	Jogg i 10 min+ tøyninger									
	Styrke:	Spent – 150 hopp. Sirkeltrening 15 min. Bevegelighet 15 min									
Tirsdag 1:00	Aerob Utholdenhet:	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min									
Onsdag 1:30	Anaerob utholdenhet:	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Tempo-intervall (I-sone 6) 6 x 300m P= 3 min									
	Spent:	Spent – 100hopp.									
	Styrke:	Sirkeltrening 15 min. Bevegelighet 15 min									
Torsdag 1	Aerob Utholdenhet:	Rolig langtur 30 min. (I-sone 1-2) Stigningsløp: 5x100m; P=2 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	
≥ 5-6 / ≥ 8	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	≥1:45	≥---	≥---	≥ 1000	≥ ---	≥ 800	≥ 1800	≥ 250	≥0:30	≥0:30/≥1:00	

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