



3. Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig 3 000 meter hinderløper i 13-14 års alder

	Forberedelsesperioden			Kon.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
Rytmisering	3:1 / 4:1	3:1	2:1	2:1 / 1:1	Totalt
Treningsdager	≥ 30	≥ 30	≥ 20	≥ 40	≥ 125 / 3
Treningsøkter	≥ 30	≥ 30	≥ 20	≥ 40	≥ 125 / 3
Treningstid (t)	≥ 45	≥ 45	≥ 30	≥ 60	≥ 200 / 4,5
Løpt distanse (km)	≥ 250	≥ 150	≥ 200	≥ 400	≥ 1 000 / 20
I-soner aerob uth. (tid)					Totalt / per uke
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 10 / 0:10
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 20 / 0:20
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 75 / 1:30
Sum aerob uth.trening					≥ 100 / 2:00
Aktivitetsformer (%)					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 70%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 30%
Løpsunderlag (økter/uke)					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 1
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 1
Andre treningsformer (tid)					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 25 / 0:30
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 25 / 0:30
Sum annen trening (t)					≤ 100 / 2:00