



3. Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig 3 000 meter hinderløper i 15-16 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	≥ 40	≥ 45	≥ 30	≥ 55	≥ 175 / 4
Treningsøkter	≥ 40	≥ 45	≥ 30	≥ 55	≥ 175 / 4
Treningstid (t)	≥ 60	≥ 65	≥ 45	≥ 85	≥ 275 / 6
Løpt distanse (km)	≥ 1300	≥ 1800	≥ 1100	≥ 1900	≥ 2 400 / 50
I-soner aerob uth. (tid)					Totalt / per uke
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 15 / 0:15
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 25 / 0:30
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 150 / 3:00
Sum aerob uth.trening					≥ 200 / 4:00
Aktivitetsformer (%)					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 70%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 30%
Løpsunderlag (øker/uke)					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 1
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 2
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