



3. Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en 3 000 meter hinderløper på seniornivå

	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	≥ 65	≥ 75	≥ 50	≥ 90	≥ 300 / 6
Treningsøkter	≥ 110	≥ 130	≥ 85	≥ 145	≥ 500 / 10
Treningstid (t)	≥ 140	≥ 160	≥ 110	≥ 180	≥ 575 / 12
Løpt distanse (km)	≥ 1600	≥ 2000	≥ 1300	≥ 2100	≥ 6 500 / 140
I-soner aerob uth. (tid)					Totalt / per uke
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 35 / 0:40
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 65 / 1:20
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 325 / 6:30
Sum aerob uth.trening					≥ 450 / 9:00
Aktivitetsformer (%)					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 90%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 10%
Løpsunderlag (økter/uke)					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 4
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 7
Andre treningsformer (tid)					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Bevegelse	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Sum annen trening (t)					≤ 150 / 3:00