4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag		**LKJ:** 12km/50min løping, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Tirsdag		
Onsdag		**LKJ:** 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 3x1000m (3km), I=3, P=1min **Intervall:** 10x500m (5km), I=4, P=0:45min **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Torsdag		
Fredag		**LKJ:** 3km/15min, I=1 **LKJ:** 5km/20min, I=3/(4) **LKJ:** 2km/8min løping, I=1
Lørdag	.	**LKJ:** 10km/45min, I=1
Søndag		**LKJ:** 8km/30min, I=1 **Hurtighet:** 2x(60-80-100m), I=90-95%, P=1-2min, SP=2min **Spenst:** 15min med øvelser for leggmuskulaturen Generell styrke: **15 min med sirkeltrening*** **

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**43**		**5**	**8**			**1,4**		**43**
Tid (t)	**3:10**		**0:20**	**0:40**		**0:45**	**0:25**	**0:30**	**5:50**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag		**LKJ:** 5km/25min løping, I=1 **Intervall:** 5x800m hinderløp, P=1:30min, I=3/4 **Intervall:** 8x200m, P=30sek, I=4 **Generell styrke:** 20 min med sirkeltrening***
Tirsdag		
Onsdag		**LKJ:** 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser 3 **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Torsdag		**LKJ:** 3km/15min, I=1 **LKJ:** 7km/25min, I=3/(4) **LKJ:** 2km/8min løping, I=1
Fredag		
Lørdag		**LKJ:** 14km/70min, I=1
Søndag		**LKJ:** 8km/30min, I=1 **Hurtighet:** 3x(60-80-100m), I=90-95%, P=1-2min, SP=8min **Spenst:** 15min med øvelser for leggmuskulaturen **Generell styrke:** 15 min med sirkeltrening***

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**40**		**7**	**6**	**4**		**1,2**		**58**
Tid (t)	**3:10**		**0:25**	**0:20**	**0:10**	**0:50**	**0:40**	**0:30**	**6:05**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag		**LKJ:** 3km/15min løping, I=1 **Intervall:** 6x400mh løp i 1500mh fart, I=4, P=1min **Intervall:** 8x200m løp i 800m fart, I=4/5, P=0:45min **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Tirsdag		
Onsdag		**LKJ:** 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 3x1000m, I=3, P=1min, SP=2min **Intervall:** 6x200m, I=4, P=0:30min **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Torsdag		**LKJ:** 10km/45min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser **Generell styrke:** 20 min med sirkeltrening***
Fredag		
Lørdag		**LKJ:** 5km/25min, I=1 **Hurtighet:** 5x100meter stigningsløp, P=2min **Konkurranse:** 1500meter hinderløp på Bislett, I-5 **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Søndag		

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**32**		**3**	**7**	**1,5**		**2**		**45**
Tid (t)	**2:35**		**0:10**	**0:40**	**0:05**	**0:20**	**0:35**	**0:30**	**4:55**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**