4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	**LKJ:** 8km/35min løping, I=1 **Koordinasjonsløp:** 5x100m, I=90-95%, P=4min **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser
Onsdag		
Torsdag		**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 3x1000m (3km), I=3, P=1min **Intervall:** 10x500m (5km), I=4, P=0:45min **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 6x100m, P=1-2min, I=80-95 %
Lørdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Spenst:** 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen i motbakke og på mykt underlag.	**LKJ:** 2km/8min, I=1 **LKJ:** 8km/30min, I=3 **LKJ:** 2km/8min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 20km/90min i mykt skogsterreng, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**82**		**11**	**5**			**1,4**		**100**
Tid (t)	**5:50**		**0:40**	**0:20**		**0:45**	**0:25**	**0:40**	**8:30**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 5x800m hinderløp, P=1:30min, I=3/4 **Intervall:** 8x200m, P=30sek, I=4 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser **Spenst:** 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen på mykt underlag.
Onsdag		
Torsdag		**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 8km/30min, I=3 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Lørdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Intervall:** 25x1min, P=0:30min, I=3/4	**LKJ:** 10km/45min, I=1
Søndag	**LKJ:** 22km/100min løp/langrenn, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**84**		**16**	**5**			**1,4**		**105**
Tid (t)	**5:40**		**0:55**	**0:20**		**0:45**	**0:25**	**0:40**	**8:45**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag		**LKJ:** 3km/12min løping, I=1 **Intervall:** 10x400m hinderløp i 3000mh fart, I=4, P=30sek **Intervall:** 10x200m løp i 1500m fart, I=5, P=30sek **LKJ:** 3km/12min løping, I=1
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, P=1-2min, I=80-95 %
Onsdag		**LKJ:** 5km/20min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 5x1000m, I=3, P=1min **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Torsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser **Generell styrke:** 20 min med sirkeltrening***
Fredag		
Lørdag		**LKJ:** 5km/20min, I=1 **Hurtighet:** 5x100meter stigningsløp, P=2min **Konkurranse:** 3000meter hinder på Bislett, I-5 **LKJ:** 3km/15min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**55**		**5**	**6**	**3**		**2**		**71**
Tid (t)	**4:00**		**0:20**	**0:25**	**0:10**	**0:20**	**0:35**	**0:30**	**6:20**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**