





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

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag	LKJ: 10km/40min løping, I=1					LKJ: 5km/20min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 5x800m løp m/hinder, I=4, P=1:30min Intervall: 10x200m løp i 1 500m fart, I=4/5, P=30sek LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Tirsdag	LKJ: 10km/40min løping, I=1 Generell styrke: 20 min med sirkeltrening***					LKJ: 10km/40min, I=1 Stigningsløp: 8x100m, P=1-2min, I=80-95 %			
Onsdag	LKJ: 10km/40min, I=1					LKJ: 3km/12min løping, I=1 LKJ: 8km/25min løping, I=3 LKJ: 4km/20min løping, I=1			
Torsdag	LKJ: 10km/40min, I=1					LKJ: 16km/70min, I=1			
Fredag									
Lørdag	LKJ: 7km/30min, I=1					LKJ: 5km/20min, I=1 Hurtighet: 5x100meter stigningsløp, P=2min Konkurranse: 3000meter hinderløp på Bislett, I=5 LKJ: 4km/30min løping, I=1			
Søndag	LKJ: 7km/30min, I=1					LKJ: 13km/50min, I=1			
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	120		6	3	3		1		135
Tid (t)	7:50		0:25	0:15	0:10	0:20	0:40	1:00	10:30
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

\* = I ukeplanen er det ikke lagt inn uttøying og bevegelighetstrening. For å vedlikeholde bevegeligheten bør du på minst halvparten av treningsøkten gjennomføre ca.10min med uttøying av sentrale muskelgrupper (ca.1 time per uke).

\*\* = Km farten (min/km) vil naturligvis være avhengig av utøverens prestasjonsevne. Mannlige løpere vil normalt løpe I-sone 1 turene på 3.30-4.00 min/km, mens kvinnelige løpere ligger på mellom 4:00-4.30 min/km. Utøvere på lavere prestasjonsnivå må redusere farten i forhold til det som er angitt i ukeplanen ovenfor.

\*\*\* = er trening av den lokale muskulære utholdenheten av sentrale muskelgrupper for en langdistanseløper. Sirkeltreningen bør bestå av øvelser som stimulerer buk- og ryggmuskulatur, hofteladdsbøyere, hofteladdstrekere, kne- og ankellstrekere.