4. Uke- og øktplaner (19-20 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 19-20 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1 **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
Tirsdag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser
Onsdag		
Torsdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 6x1000m (6km), I=3/4, P=1:30min **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag		**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, I=80-95 %, P=1-2min **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***
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:** 10km/35min, I=3 **LKJ:** 2km/8min løping, I=1
Søndag	**LKJ:** 25km/120min 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)	**97**		**13**	**3**			**1,4**		**115**
Tid (t)	**6:45**		**0:45**	**0:10**		**0:45**	**0:25**	**1:00**	**10:00**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 19-20 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag	**LKJ:** 13km/50min løping, I=1	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **Intervall:** 5x1000m, P=1:30min, I=3/4 **Intervall:** 10x200m, P=30sek, I=4 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Tirsdag	**LKJ:** 10km/40min løping, I=1 **Spenst:** 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen på mykt underlag. **Generell styrke:** 30 min med sirkeltrening***	**LKJ:** 16km/65min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser
Onsdag		
Torsdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Koordinasjonsløp:** 6x60m, P=1-2min, I=90-95 %	**LKJ:** 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 8km/30min, I=3 **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Fredag		**LKJ:** 14km/55min, I=1 **Stigningsløp:** 8x100m, I=80-95 %, P=1min
Lørdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Intervall:** 25x1min (8km), I=3, P=30sek	**LKJ:** 90min langrenn (klassisk), I=1
Søndag	**LKJ:** 25km/130min, I=1	

	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet*	Sum totalt
KM (løp)	**113**		**18**	**3**			**2**		**136**
Tid (t)	**9:30**		**1:05**	**0:10**		**0:40**	**0:40**	**0:50**	**12:55**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 19-20 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1	Økt 2
Mandag		**LKJ:** 3km/12min løping, I=1 **Intervall:** 4x800m hinderløp, I=4, P=1:30min **Intervall:** 6x200m løp i 1500m fart, I=4/5, P=30sek **LKJ:** 3km/12min løping, I=1
Tirsdag	**LKJ:** 13km/50min løping, I=1 **Generell styrke:** 20 min med sirkeltrening***	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Hekke/hinderteknikk:** 15-20 minutter med ulike øvelser
Onsdag		**LKJ:** 6km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) **LKJ:** 5km/20min løping, I=3 **Intervall:** 10x200m løp i 1 500m fart, I=4, P=30sek **LKJ:** 3.5km/15min løping, I=1
Torsdag	**LKJ:** 10km/40min, I=1 **Koordinasjonsløp:** 6x100m, P=2-3min, I=90-95 %	**LKJ:** 16km/70min, I=1
Fredag		
Lørdag	**LKJ:** 7km/30min, I=1	**LKJ:** 5km/20min, I=1 **Hurtighet:** 5x100meter stigningsløp, P=2min **Konkurranse:** 3000meter hinder på Bislett, I-5 **LKJ:** 4km/30min 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)	**90**		**5**	**7**	**3**		**1**		**106**
Tid (t)	**7:00**		**0:20**	**0:20**	**0:10**	**0:20**	**0:40**	**0:40**	**9:30**
% (km)									**100 %**
% (tid)									**100 %**