

## Års- og periodeplaner på 100m og 110m hekk

Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for en korthekkløper i aldersklassen 17-18 år.

Periode	Tilvennings.per. (sept.- okt)	Ressurs.per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
<b>Målsetting</b>	- ↑ utholdenhet - ↑ spenst styrke	- ↑ hekkeløps- teknikk - ↑ hurtighet. uth.	- ↑ hekkeløps- teknikk - ↑ hurtighet.max	- Prestere optimalt	
<b>Rytmisering</b>	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 30	≥ 100	≥ 40	≥ 70	≥ 240 / 5
<b>Treningsøkter</b>	≥ 30	≥ 100	≥ 40	≥ 70	≥ 240 / 5
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 60	≥ 200	≥ 80	≥ 140	≥ 480 / 10
<b>Hurtighet (m)</b> 98-100 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 40 000 / 300
94-97 % (uth. løp)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 80 000 / 500
Under 90 % (stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 50 000 / 500
<b>Utholdenhet</b>					
Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 %	Prioritert	Litt	Litt	---	≤ 96 / 2:00
Aerobe intervaller (m) 70-80 %	Prioritert	Litt	Prioritert	Litt	≤ /2000
<b>Teknikk ** (antall repetisjoner)</b>					
Blokkstarter 1-4 Hekk	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 240 / 5
Hekkeløpsutholdenhet 4-10 hekk	Litt	Prioritert	Svært prioritert	litt	≥ 192 / 4
Løpskoordinasjon	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 720 / 15
<b>Spenst (antall hopp)</b> Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 12000 / 250
To-beins hopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2400 / 50
Andre hopp/småhopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 4800 / 100
<b>Styrke (antall ganger)</b> Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (1RM)	---	----	---	---	
Maks.styrke (hypertrofi)	---	---	---	---	≥ 96 / 2
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 96 / 2
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
<b>Andre friidrettsøvelser (t)</b>	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 96 / 2:00
<b>Ballspill og annen trening (t)</b>	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00

\* = er stigningsløp, restitusjonsløp og løp i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt (≥150m)

\*\*Under teknikk/løpskoordinasjon inngår serier med sprintdrilløvelser over 30-50 meter (for eksempel vristløp, hopsaløp, kneløft, pendlinger, skipping og hekkedrift)