

Års- og periodeplaner på 100m og 110m hekk

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for en korthekkløper i aldersklassen 21-22 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)
Målsetting	- ↑ utholdenhet - ↑ spenst styrke	- ↑ hekkeløps- teknikk - ↑ hurtighet. uth.	- ↑ hekkeløps- teknikk - ↑ hurtighet.max	- Prestere optimalt	
Rytmisering	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 80	≥ 340 / 7
Treningsøkter	≥ 60	≥ 180	≥ 80	≥ 110	≥ 430 / 9
Treningstid (t)	≥ 100	≥ 300	≥ 110	≥ 150	≥ 660 / 14
Hurtighet (m) 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
Utholdenhet					
Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 %	Prioritert	Litt	Litt	---	≤ 48 / 1:00
Aerobe intervaller (m) 70-80 %	Prioritert	Litt	Prioritert	Litt	≤ 96 000/2000
Teknikk ** (antall repetisjoner)					
Blokkstarter 1-4 Hekk	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 330 / 7
Hekkeløpsutholdenhet 4-10 hekk	Litt	Prioritert	Svært prioritert	litt	≥ 240 / 5
Løpskoordinasjon	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 960 / 20
Spenst (antall hopp) Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 16 800 / 350
To-beins hopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2400 / 50
Andre hopp/småhopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 240 / 50
Styrke (antall ganger) Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	---	
Maks.styrke (hypertrofi)	---	---	---	---	≥ 144 / 3
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 / 1
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	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)