

Års- og periodeplaner på 100m og 110m hekk

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for en korthekkløper i aldersklassen ≥ 22 år – senior.

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	- \uparrow utholdenhet - \uparrow spenst styrke	- \uparrow hekkeløps- teknikk - \uparrow hurtighet. uth.	- \uparrow hekkeløps- teknikk - \uparrow 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	≥ 90	$\geq 340 / 7$
Treningsøkter	≥ 90	≥ 240	≥ 90	≥ 150	$\geq 570 / 12$
Treningstid (t)	≥ 120	≥ 320	≥ 130	≥ 190	$\geq 760 / 16$
Hurtighet (m) 98-100 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	$\geq 40\ 000 / 300$
94-97 % (uth. løp)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	$\geq 80\ 000 / 500$
Under 90 % (stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	$\geq 50\ 000 / 500$
Utholdenhet					
Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 %	Prioritert	Litt	Litt	---	$\leq 48 / 1:00$
Aerobe intervaller (m) 70-80 %	Prioritert	Litt	Prioritert	Litt	$\leq 96\ 000 / 2000$
Teknikk** (antall repetisjoner)					
Blokkstarter 1-4 Hekk	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	$\geq 380 / 8$
Hekkeløpsutholdenhet 4-10 hekk	Litt	Prioritert	Svært prioritert	litt	$\geq 290 / 6$
Løpskoordinasjon	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	$\geq 1200 / 25$
Spenst (antall hopp) Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	$\leq 16\ 800 / 350$
To-beins hopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	$\leq 2400 / 50$
Andre hopp/småhopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	$\leq 240 / 50$
Styrke (antall ganger) Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (1RM)	---	----	---	---	
Maks.styrke (hypertrofi)	---	---	---	---	$\geq 144 / 3$
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	$\geq 48 / 1$
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	$\geq 48 / 1$
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	$\geq 48 / 1:00$

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

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