



## Års- og periodeplaner på 400m hekk

Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for en 400m hekkeløper 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>Rytmisering</b>	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	<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) (I-sone 8)</b>					
98-100 % (maks sprint)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 24 000 / 500
94-97 % (utholdende sprint)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 43 2000 / 900
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 48 000 / 1000
<b>Aerob kapasitet</b>					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 72 / 1:30
Aerobe intervaller (I-sone 3-5) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 120 000 / 2500
<b>Anaerob kapasitet (m)</b>					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 38 400 / 800
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 28 800 / 600
<b>Teknikk (m) ****</b>					
Løpskoordinasjon (serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 720 / 15
Blokkstarter 1-4 hekk	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 28 800 / 600
Spesiell løpsutholdenhet (4-8 hekk)	---	---	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 38 400 / 800
<b>Spent (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 19 200 / 400
<b>Styrke (antall ganger)</b>					
Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (IRM)	---	---	---	---	≥ 48 / 1
Ekspllosiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 96 / 2
<b>Andre treningsformer</b>					
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 96 / 2:00
Ballspill (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00

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

\*\* = anaerob toleranse trening er trening av anaerob utholdenhet (100- 300m) med nesten maksimal fart (laktatsid energifrigjøring)

\*\*\* = anaerob produksjonstrening er trening av anaerob utholdenhet (100-300m) med maksimal fart (alaktatsid og laktatsid energifrigjøring)

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