



Års- og periodeplaner på 400m hekk

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for en 400m hekkeløper 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)
Rytmisering	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 80	≥ 340 / 6
Treningsøkter	≥ 60	≥ 180	≥ 80	≥ 110	≥ 430 / 9
Treningstid (t)	≥ 100	≥ 300	≥ 110	≥ 150	≥ 660 / 14
Hurtighet (m) (I-sone 8)					
98-100 % (maks sprint)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 28 800 / 600
94-97 % (utholdende sprint)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 72 000 / 1500
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 72 000 / 1500
Aerob kapasitet					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 144 / 3:00
Aerobe intervaller (I-sone 3-5) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 168 000 / 3500
Anaerob kapasitet (m)					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 57 600 / 1200
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 43 200 / 900
Teknikk (m) ****					
Løpskoordinasjon	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 960 / 20
Blokkstarter 1-4 hekk	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 000 / 1000
Spesiell løpsutholdenhet (4-8 hekk)	---	---	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 57 600 / 1200
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 21 600 / 450
Styrke (antall ganger)					
Løftekunnighet/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	---	≥ 96 / 2
Eksplosiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
Andre treningsformer					
Bevegelighet (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)