

Års- og periodeplaner på 400m hekk

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for en 400m hekkeløper på seniornivå ≥ 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)
Rytmisering	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	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	≥ 330	≥ 140	≥ 170	$\geq 760 / 16$
Hurtighet (m) (I-sone 8)					
98-100 % (maks sprint)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	$\geq 43\ 200 / 900$
94-97 % (utholdende sprint)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	$\geq 57\ 600 / 1200$
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	$\geq 72\ 000 / 1500$
Aerob kapasitet					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	$\geq 144 / 3:00$
Aerobe intervaller (I-sone 3-5) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	$\geq 192\ 000 / 4000$
Anaerob kapasitet (m)					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	$\geq 72\ 000 / 1500$
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	$\geq 43\ 200 / 900$
Teknikk (m) ****					
Løpskoordinasjon	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	$\geq 960 / 20$
Blokkstarter 1-4 hekk	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	$\geq 48\ 000 / 1000$
Spesiell løpsutholdenhet (4-8 hekk)	---	---	Svært prioritert	Svært prioritert	$\geq 72\ 000 / 1500$
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	$\leq 21\ 600 / 450$
Styrke (antall ganger)					
Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	---	$\geq 96 / 2$
Eksplosiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	$\geq 48 / 1$
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	$\geq 48 / 1$
Andre treningsformer					
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)

** = 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)