



Uke- og øktplaner for 400m hekk (13-14 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag (2 timer)	Aerob	Rolig langtur 30 min. (I-sone 1- puls 120-140)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent								
	Styrke:	3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 kassehopp/trapphopp Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrishopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelsesøvelser.								
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker								
	Hurtighets- utholdenhet:	Trekkebeinimitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 3x4 hekker (5-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse 20 min Jogg i 10 min+ tøyninger								
Torsdag	Fri									
Fredag	Fri									
Lørdag (2 timer)	Alternativ 1:	1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp								
	Alternativ 2:	30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening								
	Alternativ 3:	15minutters jogg + 3x3x100m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)								
Søndag	Fri									
	Tr.dager/økter	Tr.timer	Spenthopp (antall)		Hurtighetstrening (m)		Andre løp (m)	Teknikk (antall)		Styrke (ser)
			Ett-beins	To-beins	Over 98 %	90-98 %	Under 90 %	Starter	Koordinasjon	
Totalt	≥ 3	≥ 6	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag (2 timer)	Aerob	Rolig langtur 30 min. (I-sone 1- puls 120-140)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent								
	Styrke:	3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelsesøvelser.								
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Trekkebeinimitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 3x4 hekker (5-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse 20 min Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Torsdag	Fri									
Fredag	FRI									
Lørdag (2 timer)	Alternativ 1:	1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp								
	Alternativ 2:	30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening								
	Alternativ 3:	15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)								
Søndag	Fri									
	Tr.dager/økter	Tr.timer	Spenthopp (antall)		Hurtighetstrening (m)		Andre løp (m)	Teknikk (antall)		Styrke (ser)
			Ett-beins	To-beins	Over 98 %	90-98 %	Under 90 %	Starter	Koordinasjon	
Totalt	≥ 3	≥ 6	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurransesperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold				Personlig kommentar				
Mandag (2 timer)	Aerob	Rolig langtur 30 min. (I-sone 1- puls 120-140)							
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min							
	Spent:	Spent							
	Styrke:	3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrishopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelsesøvelser. 20 min.							
Tirsdag	Fri								
Onsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5							
	Hurtighet	hekker; Startteknikk 4x2 hekker P=4 min Hekkesprint 1x 4, 5 og 6 hekker P= 6 min Jogg i 10min rolig + tøyninger							
Torsdag	Fri								
Fredag	Fri								
Lørdag (1 timer)	Konkurrans	Konkurrans							
	Anaerob produkskjon	Evt:1x300m + 1x200 Sp= 15 min (I-sone 7)							
Søndag	Fri								
	Tr.dager/økter	Tr.timer	Spenthopp (antall)		Hurtighetstrening (m)		Andre løp (m)	Teknikk	Styrke (serier)
			Ett-beins	To-beins	Over 98 %	90-98 %	Under 90 %	Koordinasjonsløp	Sirkel
Totalt	≥ 3	≥ 6	≥ 200	≥ 50	≥ 1500m	≥ 4500	≥ 30 km	>1200m stigningsløp	≥ 3