



## Uke- og øktplaner for 400m hekk (15-16 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<b>Aerob</b> Rolig langtur 30 min. (I-sone 1) <b>Utholdenhet:</b> Stigningsløp: 5x100m; P=2 min <b>Spent:</b> Spent <b>Styrke:</b> 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 Bevegelseøvelser.									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	<b>Koordinasjon:</b> Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker <b>Hurtighets-utholdenhet:</b> Trekkbeinimmitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimmitasjon – 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 (2 timer)	<b>Anaerob utholdenhet</b> Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Bakkeløp 2 x 4 x 150m I=over 90 % P= 3/5 min (I-sone 6) 5 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Jogg i 10min rolig + tøyninger									
Lørdag (2 timer)	<b>Alternativ 1:</b> 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Alternativ 2:</b> 30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening <b>Alternativ 3:</b> 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	
<b>Totalt</b>	≥ 4	≥ 6-8	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3



## Uke- og øktplaner for 400m hekk (15-16 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
<b>Mandag</b> (2 timer)	<b>Aerob</b>	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1- puls 120-140)								
	<b>Utholdenhet:</b>	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min								
	<b>Spenst:</b>	Spenst								
	<b>Styrke:</b>	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 Bevegelighetsøvelser.								
<b>Tirsdag</b> (2 timer)	<b>Koordinasjon:</b>	Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180)								
	<b>Anaerob toleranse</b>	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg. Tempoløp 6 x 200 m P= 3 min Jogg i 10min rolig + tøyninger								
<b>Onsdag</b>	<b>Fri</b>									
<b>Torsdag</b> (2 timer)	<b>Koordinasjon:</b>	Oppvarming 15 min. Jogg.								
	<b>Hurtighet</b>	Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Trekkebeinimmitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 3x4 hekker (5-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet 20 min Jogg i 10min rolig + tøyninger								
<b>Fredag</b>	<b>FRI</b>									
<b>Lørdag</b> (2 timer)	<b>Anaerob produksjon</b>	Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m + 3x 10steg Stigningsløp 3x100m P=2 min Tempointervall 2x 300m. P= 10 min.								
<b>Søndag</b>	<b>Fri</b>									
	<b>Tr.dager/økter</b>	<b>Tr.timer</b>	<b>Spenthopp (antall)</b>		<b>Hurtighetstrening (m)</b>		<b>Andre løp (m)</b>	<b>Teknikk (antall)</b>		<b>Styrke (ser)</b>
			<b>Ett-beins</b>	<b>To-beins</b>	<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Starter</b>	<b>Koordinasjon</b>	
<b>Totalt</b>	≥ 4	≥ 6-8	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3



## Uke- og øktplaner for 400m hekk (15-16 år)

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

Dag	Treningsinnhold				Personlig kommentar				
<b>Mandag</b> (2 timer)	<b>Aerob</b>	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1- puls 120-140)							
	<b>Utholdenhet:</b>	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min							
	<b>Spent:</b>	Spent							
	<b>Styrke:</b>	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 vrighthopp;							
		3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelseøvelser. 20 min.							
<b>Tirsdag</b> (2 timer)	<b>Koordinasjon:</b>	Oppvarming 15 min. Jogg.							
	<b>Anaerob</b>	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg							
	<b>produksjon</b>	Stigningsløp: 3x100m; P=2 min							
		Tempointervall (I-sone 7) 4 x 150 m P= 6 min Jogg i 10 min+ tøyninger							
<b>Onsdag</b>	<b>Fri</b>	<b>FRI</b>							
<b>Torsdag</b> (2 timer)	<b>Koordinasjon:</b>	Oppvarming 15 min.							
	<b>Hurtighet</b>	Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker;							
		Startteknikk 4x2 hekker P=4 min							
		Hekkesprint 1x 4, 5 og 6 hekker P= 6 min Jogg i 10min rolig + tøyninger							
<b>Fredag</b>	<b>Fri</b>	<b>FRI</b>							
<b>Lørdag</b> (1 timer)	<b>Konkurranse</b>	Konkurranse							
	<b>Anaerob</b>	Evt: 1x300m + 1x200 Sp= 15 min (I-sone 7)							
<b>Søndag</b>	<b>Fri</b>	<b>FRI</b>							
	<b>Tr.dager/økter</b>	<b>Tr.timer</b>	<b>Spenthopp (antall)</b>		<b>Hurtighetstrening (m)</b>		<b>Andre løp (m)</b>	<b>Teknikk</b>	<b>Styrke (serier)</b>
			<b>Ett-beins</b>	<b>To-beins</b>	<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Koordinasjonsløp</b>	<b>Sirkel</b>
<b>Totalt</b>	≥ 4	≥ 6	≥ 200	≥ 50	≥ 1500m	≥ 4500	≥ 30 km	>1200m stigningsløp	≥ 3

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