



Uke- og øktplaner for 400m hekk (17-18 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	Aerob Rolig langtur 30 min. (I-sone 1-2) Utholdenhet: Stigningsløp: 4x100m; 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. 20 min	
Tirsdag	Koordinasjon: Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighets-utholdenhet: Trekkbeinimitasjon – 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	
Onsdag	Fridag eller Aerob Rolig langtur 40 min. (I-sone 1- puls 120-140) Utholdenhet: Stigningsløp: 4x100m; P=2 min Spent Spent: 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 kassehopp/trappehopp Styrke: Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelsesøvelser. 20 min	
Torsdag	Anaerob toleranse Oppvarming 15 min. Jogg. Bakkeløp 2 x 5 x 150m I=over 90 % P= 3/5 min 5 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Jogg i 10min rolig + tøyninger	
Fredag	FRI	
Lørdag	Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180) Stigningsløp: 4x100m; P=2 min 5 x 400m. P= 4 min. (over 90 %) Jogg i 10 min + tøyninger	



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	≥ 5	≥ 6-8	≥ 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	Aerob	Rolig langtur 40 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	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180)								
	Anaerob toleranse	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg test.								
		Tempoløp								
		2x4x200 m P= 3/6 min								
		Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Onsdag	Fri									
Torsdag	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg.								
	Hurtighet	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;								
		Bevegelse 20 min								
		Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Fredag	FRI									
Lørdag	Anaerob produksjon	Oppvarming 15 min. Jogg.								
		Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m + 3x 10steg								
		Stigningsløp 3x100m P=2 min								
		Tempointervall								
		3x 300m. P= 10 min.								
Søndag		NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse								
		Rolig langtur 45 min. (I-sone 1- puls 120-140)								
	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	≥ 5	≥ 6-8	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3

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