



Uke- og øktplaner for 400m hekk (21-22 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- puls 120-140) 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.									
Tirsdag	Koordinasjon: Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighets-utholdenhet: Trekkbeinimmitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 4x4 hekker (5-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet 20 min Jogg i 10 min+ tøyninger									
Onsdag	Fridag eller Aerob Rolig langtur 40 min. (I-sone 1- puls 120-140) Utholdenhet: Spent og styrke som mandag. Spent/Styrke: Bevegelsesøvelser som mandag.									
Torsdag	Anaerob toleranse Oppvarming 15 min. Jogg. Bakkeløp 2 x 5x 300m I=over 90 % P= 3/5 min 6 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Jogg i 10min rolig + tøyninger									
Fredag	Fri									
Lørdag	Anaerob toleranse Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180) Stigningsløp: 4x100m; P=2 min 5 x 500m. P= 4 min. (over 90 %) Jogg i 10 min + tøyninger									
Søndag	NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse Rolig langtur 50 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	≥ 6	≥ 6-8	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3



Uke- og øktplaner for 400m hekk (21-22 år)

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 Bevegelseøvelser.									
Tirsdag	Koordinasjon: Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180) Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg test. Anaerob toleranse Tempoløp 500m-400m-300m-200m P. 10 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 Trekkbeinimmitasjon – 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 5x300m. P= 6 min.									
Søndag	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	≥ 6	≥ 6-8	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3

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



Uke- og øktplaner for 400m hekk (21-22 år)

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

Dag	Treningsinnhold				Personlig kommentar				
Mandag	Aerob	Rolig langtur 40 min. (intensitet 1- puls 130-150)							
	Utholdenhet:	Spent – 100 hopp							
	Spent:	Sirkeltrening							
	Styrke:	Bevegelighetsøvelser.							
Tirsdag	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg.							
	Anaerob produksjon	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg Stigningsløp: 3x100m; P=2 min Tempointervall 2sx 4 x 150 m P=6 min SP=10 Jogg i 10 min+ tøyninger							
Onsdag	Aerob	Rolig langtur 30 min							
	Utholdenhet	Bevegelighetsøvelser.							
Torsdag	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min.							
	Hurtighet	Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Startteknikk 6x2 hekker P=4 min Hekkesprint 1x 4, 5, 6, og 8 hekker P= 6 min Jogg i 10min rolig + tøyninger							
Fredag	Fri								
Lørdag	Konkurrans	Konkurrans							
	Anaerob produksjon	Evt:3x300m + 1x200 P=10min Sp= 15 min							
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	≥ 5	≥ 8-9	≥ 200	≥ 50	≥ 1500m	≥ 4500	≥ 30 km	>1200m stigningsløp	≥ 3