



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

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: 5x100m; P=2 min Spent: Spent Styrke: 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 kassehopp/trapphopp Sirkeltrening Mage: 5x15 sit-ups; Rygg: 5x10 rygg-ups ; 5x15 push-ups, P=1min; 5x20 vrsthopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelsesøvelser.	
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 5x4 hekker (5-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse 20 min Jogg i 10 min+ tøyninger	
Onsdag	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 6x 300m I=over 90 % P= 3/5 min 6 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Jogg i 10min rolig + tøyninger	
Fredag	Aerob utholdenhet Rolig langtur 40 min Stign. 5x 100m	
Lørdag	Anaerob toleranse Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180) Stigningsløp: 5x100m; P=2 min 5 x 600m. 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	≥ 7	≥ 7-9	≥ 200	≥ 50	≥ 900	≥ 2000	≥ 30 km	10	30	≥ 3

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Anaerob toleranse Tempointervall 3x5x200m; I=under 90 % P= 2/5 min Spent Spent: 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 bakkehopp/trappehopp	
	ØKT 2:	Styrke: Styrke: Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Markløft: 4x3 rep; Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep	
Tirsdag	ØKT 1:	Restitusjon: Restitusjon: 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2	Teknikk: Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighet Trekkbeinimmitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 5x6 hekker (7-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse 20 min Bevegelse: 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2	Teknikk: Koordinasjon/drill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Anaerob produksjon Tempointervall 2sx 500m-400m-300m- 200m P=10 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre	
Fredag	ØKT 1:	Restitusjon: Restitusjon: 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2	Styrke: Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x5 rep; Dype knebøy: 4x5 rep; Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
Lørdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2	Teknikk Koordinasjon/drill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Aerob utholdenhet 3sx8x100m; I=under 90 P=1/3min	
Sø	ØKT 1:	Utholdenhet Rolig langtur 30 min	



	ØKT 2	Styrke:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min							
	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	≥ 7	≥ 14	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3



Tabell 4: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Utholdenhet:	Tempointervall 2x3x150m; I=over 90 % P= 4/8 min	
		Spenst:	Spenst 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 bakkehopp/trappehopp	
	ØKT 2:	Styrke:	Styrke: Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 rep.	
Tirsdag	ØKT 1:	Restitusjon:	Restitusjon: 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2	Teknikk:	Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90% 2x5x30 m løp fra startblokk i sving; I=over 98 %; P= 3/6 min; Tempoløp 3x300m + 2x200m P=10 min SP=15min Bevegelighet: 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2		Styrke: Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x3 rep; Knebøyhopp opp 4x5rep; Knebøyhopp frem 4x5 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Teknikk:	Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Startteknikk 6x2 hekker P=4 min Hekkeløp 1x 4, 5, 6, 8 og 10 hekker P= 6-10 min Spenst: Spenthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre	
Fredag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2		15minutters jogg + 3x150m, P=5min., Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)	
Lørdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2		Konkurranse	
Søndag	ØKT 1:	Konkurranse	Konkurranse	
	ØKT 2		Konkurranse	



	Tr.dager/økter	Tr.timer	Spenshopp (antall)		Hurtighetstrening (m)		Andre løp (m)	Teknikk (antall)		Styrke (ser)
			Ett-beins	To-beins	Over 98 %	90-98 %	Under 90 %	Starter	Koordinasjon	
Totalt	≥ 7	≥ 14	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3