



Fysiske arbeidskrav på – 1500m

Tabell 1: Arbeidskrav på 1500 m for kvinner på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav 1500m (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	4.23.00	4.17.00	4.11.00min*	4.05.00
20%	Teknikk (mellomdistanseløp)				
	1. Skape mest mulig framdrift				
	2. Jevn tyngdepunktsbane				
	3. Minst mulig sideveis bevegelse				
	4. Kraftfull, men avspent løping				
	Prestasjonstester på under- og overdistanse				
	800m i konkurranse	≤ 2.11.0	≤ 2.08.00	≤ 2.05.00	≤ 2.02.00
	3000m i konkurranse	≤ 9.40.00	≤ 9.20.00	≤ 9.00.00	≤ 8.40.00
30 %	Anaerob kapasitet/ (alaktasid)				
	30 meter "flying"	≤ 3.60	≤ 3.55	≤ 3.50	≤ 3.45
	100meter	≤ 13.20	≤ 13.00	≤ 12.80	≤ 12.60
	200 meter	≤ 27.20	≤ 26.70	≤ 26.20	≤ 25.70
	Anaerob kapasitet/ (laktasid)				
	600 meter	≤ 1.37	≤ 1.34	≤ 1.32	≤ 1.30
	1200meter	≤ 3.35	≤ 3.30	≤ 3.25	≤ 3.20
50 %	Aerob kapasitet				
	Maksimalt oksygenopptak (ml/kg/min)	≥ 65	≥ 70	≥ 72	≥ 75
	Anaerob terskelfart (km/t)	≥ 16.0	≥ 16..5	≥ 17.0	≥ 17.5
	Hastighet på Vo2 maks test (km/t)	≥ 17	≥ 18	≥ 19	≥ 20
	Spenst				
	10 steg uten tilløp (m)	≥ 25.00	≥ 26.00	≥ 27.00	≥ 28.00

Tabell 2: Arbeidskrav på 1500m for menn på fire ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav 1500m (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	3.50.00	3.45.00	3.40.00 min*	3.35.00
20%	Teknikk (mellomdistanseløp)				
	1. Skape mest mulig framdrift				
	2. Jevn tyngdepunktsbane				
	3. Minst mulig sideveis bevegelse				
	4. Kraftfull, men avspent løping				
	Prestasjonstester på under- og overdistanse				
	800m i konkurranse	≤ 1.53.0	≤ 1.50.50	≤ 1.48.50	≤ 1.46.00
	3000m i konkurranse	≤ 8.30.00	≤ 8.15.00	≤ 8.00.00	≤ 7.45.00
30 %	Anaerob kapasitet/ (alaktasid)				
	30 meter "flying"	≤ 3.25	≤ 3.20	≤ 3.15	≤ 3.10
	100meter	≤ 12.00	≤ 11.80	≤ 11.60	≤ 11.40
	200meter	≤ 24.20	≤ 23.60	≤ 23.00	≤ 22.40
	Anaerob kapasitet/ (laktasid)				
	600 m	≤ 1.23	≤ 1.21	≤ 1.19	≤ 1.17
	1200 meter	≤ 3.05	≤ 3.00	≤ 2.55	≤ 2.50
50 %	Aerob kapasitet				
	Maksimalt oksygenopptak (ml/kg/min)	≥ 70	≥ 75	≥ 80	≥ 85
	Anaerob terskelfart (km/t)	≥ 17.5	≥ 18.0	≥ 18.5	≥ 19.0
	Hastighet på Vo2 maks test (km/t)	≥ 21	≥ 22	≥ 23	≥ 24
	Spenst				

	10 steg uten tilløp (m)	≥ 27	≥ 28	≥ 29	≥ 30
--	-------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.