



## Års- og periodeplaner på 400m

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig 400m løper i aldersklassen 13-14 år

	Ressurs.per. 1 (okt -des)	Ressurs.per. 2 (jan – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
<b>Rytmisering</b>	4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	Totalt
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 145 / 3
<b>Treningsøkter</b>	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 145 / 3
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 30	≥ 130	≥ 40	≥ 80	≥ 280 /6
<b>Hurtighet (I-sone8)</b>					
98-100 % (maks sprint)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 14 000 /300
94-97 % (utholdende sprint)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 24 000 /500
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 24 000 /500
<b>Aerob kapasitet</b>					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 24/ 0:30
Aerobe intervaller ( I-sone 3-5) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 48 000 /1000
<b>Anaerob kapasitet (m)</b>					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	---	Litt	Litt	≥ 10 000 /500
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Litt	≥ 6000 /300
<b>Teknikk ****</b>					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 500 / 10
Blokkstarter (antall starter)	Prioritert	Svært prioritert	Litt	---	≥ 500 / 10
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 9600 /200
<b>Styrke (antall ganger)</b>					
Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (IRM)	---	---	---	---	
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
<b>Andre treningsformer</b>					
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 24/ 0:30
<b>Andre friidrettsøvelser (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 144 / 3:00
<b>Ballspill (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≤ 96/ 2:00

\* = er stigningsløp, restitusjonsløp og løp i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt (≥150m)

\*\* = anaerob toleranse trening er trening av anaerob utholdenhet (100- 300m) med nesten maksimal fart (laktatsid energifrigjøring)

\*\*\* = anaerob produksjonstrening er trening av anaerob utholdenhet (100-300m) med maksimal fart (alaktatsid og laktatsid energifrigjøring)

\*\*\*\*Under teknikk/løpskoordinasjon inngår serier med sprintdrilløvelser over 30-50 meter (for eksempel vristløp, hopsaløp, kneløft, pendlinger, skipping og hekkedrift)