



Års- og periodeplaner på 400m

Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for en 400m løper i aldersklassen 17 - 18 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) |
|---|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---|
| Rytmisering | 4:1 | 3:1 | 2:1 | 2:1/1:1 | Totalt |
| | Totalt | Totalt | Totalt | Totalt | Totalt / per uke |
| Treningsdager | ≥ 30 | ≥ 100 | ≥ 40 | ≥ 70 | ≥ 240/ 5 |
| Treningsøkter | ≥ 30 | ≥ 100 | ≥ 40 | ≥ 70 | ≥ 240 / 5 |
| Treningstid (t) | ≥ 60 | ≥ 200 | ≥ 80 | ≥140 | ≥ 480 /10 |
| Hurtighet (I-sone8) (m) | | | | | |
| 98-100 % (maks sprint) | Litt | Prioritert | Svært prioritert | Svært prioritert | ≥ 24 000 /500 |
| 94-97 % (utholdende sprint) | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | Litt | ≥ 43 200 / 900 |
| Under 90 % (Stigningsløp)* | Svært prioritert | Prioritert | Litt | Litt | ≥ 48 000 / 1000 |
| Aerob kapasitet | | | | | |
| Langkjøring (I-sone 1-2)(t) | Prioritert | Prioritert | Litt | Litt | ≥ 72 /1:30 |
| Aerobe intervaller (I -sone 3-4) (m) | Litt | Prioritert | Prioritert | Litt | ≥ 120 000/2500 |
| Anaerob kapasitet (m) | | | | | |
| Anaerob toleranse** (I-sone 6) | --- | Litt | Prioritert | Litt | ≥ 86 400 /1 800 |
| Anaerob produksjon*** (I-sone 7) | --- | --- | Litt | Prioritert | ≥ 43 200 / 900 |
| Teknikk **** | | | | | |
| Løpskoordinasjon (antall serier) | Litt | Svært prioritert | Prioritert | litt | ≥ 960 / 20 |
| Blokkstarter (antall sarter) | Prioritert | Svært prioritert | Litt | --- | ≥ 750 / 15 |
| Spent (antall hopp) | | | | | |
| Ett-beins hopp | Svært prioritert | Svært prioritert | Prioritert | Litt | ≤19 200 / 400 |
| Styrke (antall ganger) | | | | | |
| Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | Prioritert | |
| Maksimal styrke (1RM) | --- | ---- | --- | --- | ≥ 48 / 1 |
| Eksplisiv styrke | Litt | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | ≥ 96 / 2 |
| uth.styrke/sirkeltrening | Prioritert | Prioritert | --- | --- | ≥ 96 / 2 |
| Andre treningsformer | | | | | |
| Bevegelighet (t) | Litt | Litt | Litt | Litt | ≥ 48 / 1:00 |
| Andre friidrettsøvelser (t) | Litt | Litt | Litt | Litt | ≤ 96 / 2:00 |
| Ballspill (t) | Litt | Litt | Litt | Litt | ≤ 48 / 1:00 |

* = 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)