

Års- og periodeplaner på 400m

Tabell 4: Veiledende års- og periodeplan for en 400m løper i aldersklassen 19 - 20 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	≥ 40	≥ 120	≥ 50	≥ 80	≥ 290/ 6
Treningsøkter	≥ 40	≥ 120	≥ 50	≥ 80	≥ 290 / 6
Treningstid (t)	≥ 80	≥ 240	≥ 100	≥ 160	≥ 580 /12
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	≥ 57 000 / 1200
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 72 000 / 1500
Aerob kapasitet					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 96 / 2:00
Aerobe intervaller (I-sone 3-4) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 144 000 / 3000
Anaerob kapasitet (m)					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 100 800 / 2100
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 57 600 / 1200
Teknikk ****					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 1200 / 25
Blokkstarter (antall sarter)	Prioritert	Svært prioritert	Litt	---	≥ 480 / 10
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 21 600 / 450
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 vristsløp, hopsaløp, kneløft, pendlinger, skipping og hekkedrift)