

## Års- og periodeplaner på 400m

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for en 400m løper i aldersklassen 21 - 22 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>	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 80	≥ 340 / 6
<b>Treningsøkter</b>	≥ 60	≥ 180	≥ 80	≥ 110	≥ 430 / 9
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 100	≥ 300	≥ 100	≥ 160	≥ 660 /14
<b>Hurtighet (I-sone8) (m)</b>					
98-100 % (maks sprint)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 30 000 /600
94-97 % (utholdende sprint)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 74 000 / 1500
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 75 000 / 1500
<b>Aerob kapasitet</b>					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 144 / 3:00
Aerobe intervaller (I-sone 3-4) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 168 000 / 3500
<b>Anaerob kapasitet (m)</b>					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 120 000 / 2500
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	≥ 75 000 / 1500
<b>Teknikk ****</b>					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 1200 / 25
Blokkstarter (antall sarter)	Prioritert	Svært prioritert	Litt	---	≥ 480 / 10
<b>Spent (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 21 600 / 450
<b>Styrke (antall ganger)</b>					
Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (1RM)	---	----	---	---	≥ 48 / 1
Ekspløvis styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 96 / 2
<b>Andre treningsformer</b>					
<b>Bevegelighet (t)</b>	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)