

## Års- og periodeplaner på 400m

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for en 400m løper på seniornivå  $\geq 22$  år – senior.

	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>	$\geq 50$	$\geq 150$	$\geq 60$	$\geq 90$	$\geq 340 / 7$
<b>Treningsøkter</b>	$\geq 90$	$\geq 240$	$\geq 90$	$\geq 150$	$\geq 570 / 12$
<b>Treningstid (t)</b>	$\geq 120$	$\geq 320$	$\geq 120$	$\geq 180$	$\geq 760 / 16$
<b>Hurtighet (I-sone8) (m)</b>					
98-100 % (maks sprint)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	$\geq 40\ 000 / 900$
94-97 % (utholdende sprint)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	$\geq 80\ 000 / 1200$
Under 90 % (Stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	$\geq 75\ 000 / 1500$
<b>Aerob kapasitet</b>					
Langkjøring (I-sone 1-2)(t)	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	$\geq 144 / 3$
Aerobe intervaller (I-sone 3-4) (m)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	$\geq 192\ 000 / 4000$
<b>Anaerob kapasitet (m)</b>					
Anaerob toleranse** (I-sone 6)	---	Litt	Prioritert	Litt	$\geq 144\ 000 / 3000$
Anaerob produksjon*** (I-sone 7)	---	---	Litt	Prioritert	$\geq 75\ 000 / 1500$
<b>Teknikk ****</b>					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	$\geq 1200 / 25$
Blokkstarter (antall sarter)	Prioritert	Svært prioritert	Litt	---	$\geq 480 / 10$
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	$\leq 24\ 000 / 500$
<b>Styrke (antall ganger)</b>					
Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maksimal styrke (IRM)	---	----	---	---	$\geq 48 / 1$
Ekspløvis styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	$\geq 96 / 2$
uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	$\geq 96 / 2$
<b>Andre treningsformer</b>					
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	$\geq 48 / 1:00$

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

\*\* = 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)