



Uke- og øktplaner for 400m (15-16 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Aerob Rolig langtur 30 min. (I-sone 1-2) Utholdenhet: Stigningsløp: 5x100m; P=2 min Spent: Spent Styrke: 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 kassehopp/trapphopp Sirkeltrening Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrishopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelsesøvelser.									
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon: Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg test. Hurtighets-utholdenhet: 3 serier x 5 x 60m. P=1.30min Sp=3 min Jogg i 10 min+ tøyninger									
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	Anaerob utholdenhet: Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3) Bakkeløp 2 x 4 x 150m I=over 90 % P= 3/5 min 5 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Jogg i 10min rolig + tøyninger									
Fredag	Fri									
Lørdag (1 timer)	Oppvarming 15 min. Stign. 3x100m 5 x 300m P= 3 min. (over 90 %) Jogg i 10 min + tøyninger									
Søndag (1 timer)	Fri NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse Rolig langtur 45 min. (I-sone 1- puls 120-140)									
	Tr.dager/økter Tr.timer	Spenthopp (antall)	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp (m)	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/ Bevegelighet (t)
			Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	
Totalt	≥ 4/≥ 8	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Aerob	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 5x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent								
	Styrke:	3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 kassehopp/trappehopp								
		Sirkeltrening								
		Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp;								
		3x15 knebøyhopp; P=1min								
		Bevegelsesøvelser.								
Tirsdag (1 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3)								
	Anaerob toleranse	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg test.								
		Tempoløp								
		6 x 200 m P= 3 min								
		Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg.								
	Hurtighet	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m + 3x 10steg test.								
		Stigningsløp 3x100m P=2 min								
		Hurtighet								
		60m-80m-100m-80m-60m P=5min								
		Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Fredag	FRI									
Lørdag (2 timer)	Anaerob produksjon	Oppvarming 15 min. Jogg.								
		Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m + 3x 10steg								
		Stigningsløp 3x100m P=2 min								
		Tempointervall								
		2x 300m. P= 10 min.								
Søndag (1 time)	Aerob utholdenhet:	NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse								
		Rolig langtur 45 min. (I-sone 1)								
	Tr.dager/økter Tr.timer	Spenthopp (antall)	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp (m)	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/ Bevegelighet (t)
			Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	
Totalt	≥ 4/≥ 8	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurransesperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold				Personlig kommentar					
Mandag (2 timer)	Aerob	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2)								
	Utholdenhet:	Spent – 100 hopp								
	Spent:	Sirkeltrening								
	Styrke:	Bevegelighetsøvelser.								
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg.								
	Anaerob produksjon	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg								
		Stigningsløp: 3x100m; P=2 min								
		Tempointervall								
		4 x 150 m P= 6 min								
		Jogg i 10 min+ tøyninger								
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min.								
	Hurtighet	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg								
		Stigningsløp: 3x100m; P=2 min								
		Hurtighet								
		5x60m P=6 min								
		Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Fredag	Fri									
Lørdag (1 time)	Konkurranse	Konkurranse								
	Anaerob produksjon:	Evt: 1x300m + 1x200 Sp= 15 min								
Søndag	Fri									
	Tr.dager/økter	Spenthopp	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/
	Tr.timer	(antall)	Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	(m)	Starter	Drill	Bevegelighet (t)
Totalt	≥ 4/≥ 7	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	Under 90 %	10	20	≥ 3/1