



Uke- og øktplaner for 400m (17-18 år) - 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: 4x100m; P=2 min								
	Spent:	Spent								
	Styrke:	4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 kassehopp/trappehopp								
		Sirkeltrening								
		Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups ; 4x15 push-ups, P=1min; 4x20 vrsthopp;								
		4x15 knebøyhopp; P=1 min								
		Bevegelsesøvelser.								
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg.								
	Hurtighets-utholdenhet:	Koordinasjonsprogram 4 serier x 30 m. + 4x 10steg.								
		Stigningsløp: 4x60m; P=2 min								
		4 serier x 5 x 60m. P=1.30min Sp=3 min								
		Jogg i 10 min+ tøyninger								
Onsdag (2 timer)	Fridag eller Aerob	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2)								
	Utholdenhet:	Sirkeltrening								
	Spent:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups ; 4x15 push-ups, P=1min; 4x20 vrsthopp;								
	Styrke:	4x15 knebøyhopp; P=1min								
		Bevegelsesøvelser.								
Torsdag (2 timer)	Anaerob toleranse	Oppvarming 15 min. Jogg.								
		Bakkeløp								
		2 x 5 x 150m I=0ver 90 % P= 3/5 min								
		5 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min								
		Jogg i 10min rolig + tøyninger								
Fredag	FRI									
Lørdag (2 timer)		Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3)								
		Stigningsløp: 4x100m; P=2 min								
		5 x 400m. P= 4 min. (over 90 %)								
		Jogg i 10 min + tøyninger								
Søndag	FRI									
	Tr.dager/økter	Spentstopp	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp (m)	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/
	Tr.timer	(antall)	Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	Bevegelighet (t)
Totalt	≥ 5/≥ 10	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1



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 (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3)								
	Anaerob toleranse	Koordinasjonsprogram 4 serier x 30 m. + 4x 10steg.								
		Tempoløp								
		2x4x200 m P= 3/6 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-120m-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								
		3x 300m. P= 10 min.								
Søndag	FRI									
	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	≥ 5/≥ 10	≥ 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 2sx 4 x150 m P=6 min SP=10 Jogg i 10 min+ tøyninger												
Onsdag (1 time)	Aerob	Rolig langtur 30 min												
	Utholdenhet	Bevegelighetsøvelser 20 min.												
Torsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min.												
	Hurtighet	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg												
		Stigningsløp: 3x100m; P=2 min												
		Hurtighet 5x 30 aks.+30 flyt+ 30 aks. P=6 min Jogg i 10min rolig + tøyninger												
Fredag	Fri													
Lørdag (1 time)	Konkurrans	Konkurrans												
	Anaerob produksjon	Evt:2x300m + 1x200 Sp= 15 min												
Søndag	Fri													
	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	≥ 5/≥ 8	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1				