



Uke- og øktplaner for 400m (19-20 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Aerob Utholdenhet: Spent: Styrke:	
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon: Hurtighets-utholdenhet:	
Onsdag (2 timer)	Aerob Utholdenhet: Spent: Styrke:	
Torsdag (2 timer)	Anaerob toleranse	
Fredag	Fri	
Lørdag (2 timer)	Anaerob toleranse:	
Søndag (1 time)	Aerob utholdenhet:	



	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	
Totalt	≥ 6/8 ≥11	≥ 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 Utholdenhet: Spent: Styrke:	1. økt: Rolig langtur 30 min. (I-sone 1-2) Stigningsløp: 4x100m; P=2 min 2. økt: Oppvarming 15 min (I-sone 1) Spent: 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening: Mage: 5x15 sit-ups; Rygg: 5x10 rygg-ups ; 5x15 push-ups, P=1min; 5x20 vrishopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighetsøvelser 20 min.						
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon: Anaerob toleranse	Oppvarming 15 min. Jogg (I-sone 1) + 5 min AT fart (I-sone 3) Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg. Tempoløp (I-sone 6) 2x7x200 m P= 2/5 min Jogg i 10min rolig (I-sone 1) + tøyninger						
Onsdag (2 timer)	Aerob Utholdenhet: Spent: Styrke:	1. økt: Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2) Stigningsløp: 4x100m; P=2 min 2. økt: Oppvarming 20 min jogg (I-sone 1) Spent: 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 kassehopp/trappehopp Sirkeltrening: Mage: 5x15 sit-ups; Rygg: 5x10 rygg-ups ; 5x15 push-ups, P=1min; 5x20 vrishopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighetsøvelser 20 min.						
Torsdag (2 timer)	Koordinasjon: Hurtighet	Oppvarming 15 min jogg (I-sone 1). Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m + 3x 10steg test. Stigningsløp 3x100m P=2 min Hurtighet (I-sone 8) 2sx 60m-80m-100m-80m-60m P=5min Jogg i 10min rolig (I-sone 1) + tøyninger						
Fredag	FRI							
Lørdag (2 timer)	Anaerob produksjon	Oppvarming 15 min. jogg (I-sone 1). Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m + 3x 10steg Stigningsløp 3x100m P=2 min Tempointervall (I-sone 7); 4x 300m. P= 10 min.						
Søndag (1 time)	Aerob utholdenhet;	NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse Rolig langtur 50 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	$\geq 6/8 \geq 11$	≥ 200	$\geq 1/160$	≥ 900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	$\geq 3/1$

- = 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	1. økt: Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2)								
	Utholdenhet:	Stigningsløp: 4x100m; P=2 min								
	Spent:	2. økt: Oppvarming 15 min (I-sone 1)								
	Styrke:	Spent: 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 kassehopp/trapphopp Sirkeltrening: Mage: 5x15 sit-ups; Rygg: 5x10 rygg-ups ; 5x15 push-ups, P=1min; 5x20 vrishopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighetsøvelser 20 min.								
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min. Jogg. (I-sone 1)								
	Anaerob produksjon	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg Stigningsløp: 3x100m; P=2 min Tempointervall (I-sone 7) 2sx 3 x150 m P=6 min, SP=10 Jogg i 10 min (i-sone 1) + tøyninger								
	Aerob	Rolig langtur 40 min (I-sone 1)								
	Utholdenhet	Bevegelighetsøvelser 20 min.								
Onsdag (1 time)	Koordinasjon:	Oppvarming 15 min.								
	Hurtighet	Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg Stigningsløp: 3x100m; P=2 min Hurtighet (I-sone 8) 5x 30 aks.+30 flyt+ 30 aks. P=6 min Jogg i 10min rolig (I-sone 1)+ tøyninger								
	Aerob	Rolig langtur 40 min (I-sone 1)								
	Utholdenhet	Bevegelighetsøvelser 20 min.								
Fredag	Fri									
Lørdag (1 time)	Konkurrans Anaerob produksjon	Konkurrans Evt:2x300m + 1x200 Sp= 15 min (I-sone 7)								
Søndag (1 time)	Aerob utholdenhet:	Rolig langtur 40 min. (I-sone 1)								
	Tr.dager/økter Tr.timer	Spentstopp (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	≥ 5/6 ≥ 9	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1