



Uke- og øktplaner for 400m (21-22 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Aerob 1. økt: Rolig langtur 50 min. (I-sone 1) Utholdenhet: Stigningsløp: 4x100m; P=2 min Spent: 2. økt: Oppvarming 15 min (I-sone 1) Styrke: 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 vristhopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighetsøvelser 20 min.	
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon: Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg test. Hurtighets-utholdenhet: Stigningsløp: 4x60m; P=2 min 6 serier x 5 x 60m. P=1.30min Sp=3 min (I-sone 8) Jogg i 10 min+ tøyninger	
Onsdag (2 timer)	Fridag eller 1. økt: Rolig langtur 40 min. (I-sone 1-2) Aerob Stigningsløp: 4x100m; P=2 min Utholdenhet: 2. økt: Oppvarming 15 min (I-sone 1) Spent/Styrke: 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 vristhopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighetsøvelser 20 min.	
Torsdag (2 timer)	Anaerob Oppvarming 15 min. Jogg. toleranse Bakkeløp 2 x 5x 300m I=over 90 % P= 3/5 min 6 serier x 50 m høye kneløft. P =2 min Jogg i 10min rolig (I-sone 1) + tøyninger	
Fredag	Fri	
Lørdag (2 timer)	Anaerob Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3 –puls 160-180) toleranse Stigningsløp: 4x100m; P=2 min 5 x 500m. P= 4 min. (over 90 %) Jogg i 10 min (I-sone 1 + tøyninger)	
Søndag (1 time)	NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse Rolig langtur 50 min. (I-sone 1-2)	



	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 40 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 Bevegelsesøvelser 20 min.					
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon: Anaerob toleranse	Oppvarming 15 min. Jogg. + 5 min AT fart (I-sone 3) Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m. + 3x 10steg test. Tempoløp (I-sone 6) 500m-400m-300m-200m P. 10 min Jogg i 10min rolig (I-sone) + tøyninger					
Onsdag (2 timer)	Fri	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 Bevegelsesøvelser 20 min.					
Torsdag (2 timer)	Koordinasjon: Hurtighet	Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjonsprogram: 3 serier x 30 m + 3x 10steg test. Stigningsløp: 3x100m P=2 min Hurtighet: (I sone 8) 2sx 60m-80m-100m-120m-80m-60m P=5min Jogg i 10min rolig (I-sone 1) + 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 (I-sone 7) 5x300m. P= 6 min.					
Søndag (1 time)		Rolig langtur 60 min. (I-sone)					
	Tr.dager/økter	Spenthopp	Utholdenhet (t/m)	Hurtighetstrening (m)	Stigningsløp	Teknikk (serier)	Styrke (serier)/



	Tr.timer	(antall)			(m)					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 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: 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 vrishopp; 4x15 knebøyhopp; P=1min Bevegelighetsøvelser 20 min.								
Tirsdag (2 timer)	Koordinasjon: Anaerob produksjon	Oppvarming 15 min. Jogg. Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg Stigningsløp: 3x100m; P=2 min Tempointervall (I-sone 7) 2sx 4 x 150 m P=6 min SP=10 Jogg i 10 min(I-sone 1) + tøyninger								
Onsdag (1 timer)	Aerob Utholdenhet	Rolig langtur 40 min Bevegelighetsøvelser. 20 min.								
Torsdag (2 timer)	Koordinasjon: Hurtighet	Oppvarming 15 min. Koordinasjonsprogram 3 serier x 30 m frekvenssteg Stigningsløp: 3x100m; P=2 min Hurtighet 6x 50 aks.+50 flyt+ 50 aks. i sving /langside P=6 min Jogg i 10min rolig (I-sone 1) + tøyninger								
Fredag	Fri									
Lørdag (1time)	Konkurrans Anaerob produksjon	Konkurrans Evt:3x300m + 1x200 P=10min Sp= 15 min (I-sone 7)								
Søndag (1time)	Aerob utholdenhet:	Rolig langtur 40 min. (I-sone)								
	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	≥ 6/7≥ 9	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1