



## Uke- og øktplaner for 400m (>22 år - senior)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
<b>Mandag</b> (2 timer)	<b>Aerob</b> <b>Utholdenhet:</b> <b>Spent:</b> <b>Styrke:</b>	
<b>Tirsdag</b> (2 timer)	<b>Koordinasjon:</b> <b>Hurtighets-utholdenhet:</b>	
<b>Onsdag</b> (2 timer)	<b>Aerob</b> <b>Utholdenhet:</b> <b>Spent/Styrke:</b>	
<b>Torsdag</b> (2 timer)	<b>Anaerob toleranse</b>	
<b>Fredag</b> (1 time)	<b>Aerob utholdenhet</b>	
<b>Lørdag</b> (2 timer)	<b>Anaerob toleranse</b>	
<b>Søndag</b> (1 time)	<b>NB. Tilpasses etter individuelt behov – mål/distanse</b> 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	
<b>Totalt</b>	≥ 7/9 ≥ 12	≥ 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	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	<b>Anaerob toleranse</b> Tempointervall 3x5x200m; (I-sone 6) P= 2/5 min Spent <b>Spent:</b> 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 bakkehopp/trappehopp	
	ØKT 2:	<b>Styrke:</b> Styrke: Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Markløft: 4x3 rep; Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep	
Tirsdag	ØKT 1:	<b>Restitusjon:</b> Restitusjon: 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90% <b>Hurtighet</b> Hurtighet: 6sx5x60-100m; I=90-98 % P=2/5 min Bevegelse: 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Styrke:</b> Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/drill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % <b>Anaerob produksjon</b> Tempointervall (I-sone 7); 2sx 500m-400m-300m- 200m P=10 min Spent:: Spenthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre	
Fredag	ØKT 1:	<b>Restitusjon:</b> Restitusjon: 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2	<b>Styrke:</b> Styrke: Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x5 rep; Dype knebøy: 4x5 rep; Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
Lørdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Teknikk</b> Koordinasjon/drill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % <b>Aerob uth:</b> 3sx8x100m; I=under 90 P=1/3min	
Sø	ØKT 1:	<b>Utholdenhet</b> Rolig langtur 30 min	



	<b>ØKT 2</b>	<b>Styrke:</b>	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min							
	<b>Tr.dager/økter Tr.timer</b>	<b>Spenthopp (antall)</b>	<b>Utholdenhet (t/m)</b>		<b>Hurtighetstrening (m)</b>		<b>Stigningsløp (m)</b>	<b>Teknikk (serier)</b>		<b>Styrke (serier)/ Bevegelighet (t)</b>
			<b>Aerob</b>	<b>Anaerob</b>	<b>Over 98 %</b>	<b>94-97 %</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Starter</b>	<b>Drill</b>	
<b>Totalt</b>	<b>7≥11 ≥ 14</b>	<b>≥ 200</b>	<b>≥1/160</b>	<b>≥900</b>	<b>≥ 300</b>	<b>≥ 600</b>	<b>≥ 1000</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>≥ 3/1</b>



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	Utholdenhet:	Tempointervall 2x3x150m; I=7 P= 4/8 min					
		Anaerob	Spenst 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 bakkehopp/trappehopp					
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 rep.					
Tirsdag	ØKT 1:	Restitusjon:	30 min (Ballspill eller jogging)					
	ØKT 2	Teknikk:	Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90% 2x5x30 m løp fra startblokk i sving; I=over 98 %; P= 3/6 min; Tempoløp; 3x300m + 2x200m P=10 min SP=15min (I=7) 20 min					
		Bevegelighet:						
Onsdag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x3 rep; Knebøyhopp opp 4x5rep; Knebøyhopp frem 4x5 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min					
Torsdag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2	Teknikk: Hurtighet: Spenst:	Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 6x60m flying (30m aks.+30m maks); I=over 98 % P=6 min Spensthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre					
Fredag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2		15minutters jogg + 3x150m, P=5min., Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)					
Lørdag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2		Konkurranse					
Søndag	ØKT 1:	Konkurranse	Konkurranse					
	ØKT 2		Konkurranse					
		Tr.dager/økter	Spensthopp	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	
<b>Totalt</b>	<b>≥ 6/7 ≥ 10</b>	<b>≥ 200</b>	<b>≥1/160</b>	<b>≥900</b>	<b>≥ 300</b>	<b>≥ 600</b>	<b>≥ 1000</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>≥ 3/1</b>