



3. Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en Maratonløper på seniornivå

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
Rytmisering	3:1 / 4:1	3:1	2:1	2:1 / 1:1	Totalt
Treningsdager	≥ 65	≥ 75	≥ 50	≥ 90	≥ 300 / 6
Treningsøkter	≥ 120	≥ 150	≥ 95	≥ 170	≥ 550 / 11.5
Treningstid (t)	≥ 140	≥ 170	≥ 110	≥ 190	≥ 625 / 13
Løpt distanse (km)	≥ 2 000	≥ 2 400	≥ 1 600	≥ 2 700	≥ 9 000 / 190
I-soner aerob uth. (tid)					Totalt / per uke
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 10 / 0:15
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 90 / 1:45
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 450 / 9:30
Sum aerob uth.trening					≥ 575 / 12:00
Aktivitetsformer (%)					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 90%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 10%
Løpsunderlag (økter/uke)					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 1
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 7
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 5
Andre treningsformer (tid)					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 20 / 0:30
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
Sum annen trening (t)					≤ 100 / 2:00