



Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en seniorutøver i midten av konkurranseperioden (juli-august)

| Dag | Økt 1 | | | | | Økt 2 | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|----------|---|-----------|---------------|------------|
| Mandag | LKJ: 13km/50min løping, I=1 Stigningsløp: 5x100m, P=1-2min, I=80-95 % | | | | | LKJ: 16km/70min, I=1 | | | |
| Tirsdag | LKJ: 13km/50min løping, I=1 Generell styrke: 20 min med sirkeltrening*** | | | | | LKJ: 5km/20min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 20x1000m løp på grusvei/asfalt, I=3, P=1min LKJ: 5km/20min løping, I=1 | | | |
| Onsdag | LKJ: 15km/60min, I=1 | | | | | | | | |
| Torsdag | LKJ: 13km/50min, I=1 | | | | | LKJ: 5km/20min løping, I=1 LKJ: 6km/20min løping (halvmaraton fart), I=3 LKJ: 5km/20min løping, I=1 | | | |
| Fredag | LKJ: 13km/50min, I=1 | | | | | LKJ: 14km/55min, I=1 Stigningsløp: 5x100m, P=1-2min, I=80-95 % | | | |
| Lørdag | LKJ: 10km/40min, I=1 | | | | | LKJ: 4km/20min, I=1 (øk intensiteten på slutten) Konkurranse: Halvmaraton i Drammen (21,1km), I=3 LKJ: 4km/20min løping, I=1 | | | |
| Søndag | LKJ: 10km/40min, I=1 | | | | | LKJ: 13km/50min, I=1 | | | |
| | I-sone 1 | I-sone 2 | I-sone 3 | I-sone 4 | I-sone 5 | Styrke | Hurtighet | Bevegelighet* | Sum totalt |
| KM (løp) | 143 | | 47 | | | | 1 | | 193 |
| Tid (t) | 10:15 | | 3:00 | | | 0:20 | 0:20 | 1:00 | 14:55 |
| % (km) | | | | | | | | | 100 % |
| % (tid) | | | | | | | | | 100 % |

* = I ukeplanen er det ikke lagt inn uttøying og bevegelighetstrening. For å vedlikeholde bevegelsen bør du på minst halvparten av treningsøkten gjennomføre ca.10min med uttøying av sentrale muskelgrupper (ca.1 time per uke).

** = Km farten (min/km) vil naturligvis være avhengig av utøverens prestasjonsevne. Mannlige løpere vil normalt løpe I-sone 1 turene på 3.30-4.00 min/km, mens kvinnelige løpere ligger på mellom 4:00-4.30 min/km. Utøvere på lavere prestasjonsnivå må redusere farten i forhold til det som er angitt i ukeplanen ovenfor.

*** = er trening av den lokale muskulære utholdenheten av sentrale muskelgrupper for en langdistanseløper. Sirkeltreningen bør bestå av øvelser som stimulerer buk- og ryggmuskulatur, hofteladdsbøyere, hofteladdstrekker, kne- og ankellstrekker.