

Års- og periodeplaner på 100m og 200m

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig sprinter i aldersklassen 13-14 år

	Tilvennings.per. (sept.- okt)	Ressurs.per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
Målsetting	- ↑ utholdenhet - ↑ spenst styrke	- ↑ løpsteknikk - ↑ hurtighet. Uth.	- ↑ løpsteknikk - ↑ hurtighet.max	- Prestere optimalt	
Rytmisering	3:1/4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 145 / 3
Treningsøkter	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 145 / 3
Treningstid (t)	≥ 30	≥ 130	≥ 40	≥ 80	≥ 280 / 6
Hurtighet (m) 98-100 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 14 400 / 300
94-97 % (uth. løp)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 24 000 / 500
Under 90 % (stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 24 000 / 500
Utholdenhet					
Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 %	Prioritert	Litt	Litt	---	≥ 24 / 0:30
Aerobe intervaller (m) 70-85 %	Prioritert	Litt	Prioritert	Litt	≥ 48000 / 1000
Anaerob toleranse** (m)	---	---	---	---	---
Anaerob produksjon*** (m)	---	---	---	---	---
Teknikk					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 480 / 10
Blokkstarter (antall starter)	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 480 / 10
Spenst (antall hopp)					
Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≤ 4800 / 100
To-beins hopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2400 / 50
Småhopp	Sært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≤ 4800 / 100
Styrke (antall ganger) Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maks. styrke (1-5RM)	---	----	---	---	
Maks.styrke (6-12RM)	---	---	---	---	---
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 / 1
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 24 / 0:30
Andre friidrettsøvelser (t)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 144 / 3:00
Ballspill og annen trening (t)	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 96 / 2:00

* = er stigningsløp, restitusjonsløp og løp i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt (≥150m)

** = anaerob toleranse trening er trening av anaerob utholdenhet (100- 300m) med nesten maksimal fart

(laktatsid energifrigjøring)

*** = anaerob produksjonstrening er trening av anaerob utholdenhet (100-300m) med maksimal fart (alaktatsid og laktatsid energifrigjøring)