

Års- og periodeplaner på 100m og 200m

Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for en sprinter i aldersklassen 17-18 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	≥ 30	≥ 100	≥ 40	≥ 70	≥ 240 / 5
Treningsøkter	≥ 30	≥ 100	≥ 40	≥ 70	≥ 240 / 5
Treningstid (t)	≥ 60	≥ 200	≥ 80	≥ 140	≥ 480 / 10
Hurtighet (m) 98-100 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 24 000 / 500
94-97 % (uth. løp)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 43 000 / 900
Under 90 % (stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 48 000 / 1000
Utholdenhet					
Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 %	Prioritert	Prioritert	Litt	---	≥ 72 / 1:30
Aerobe intervaller (m) 70-80 %	Prioritert	Litt	Prioritert	Litt	≥ 96 000 / 2000
Anaerob toleranse** (m)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 43 000 / 900
Anaerob produksjon*** (m)	---	---	Litt	Litt	
Teknikk					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 960 / 20
Blokkstarter (antall starter)	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 960 / 20
Spent (antall hopp) Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 7200 / 150
To-beins hopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2400 / 50
Småhopp	Sært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 4800 / 100
Styrke (antall ganger) Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maks. styrke (1-5RM)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Litt	
Maks.styrke (6-12RM)	Prioritert	Prioritert	---		≥ 96 / 2
Eksplosiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 96 / 2
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser (t)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 96 / 2:00
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)