

## Års- og periodeplaner på 100m og 200m

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for en sprinter i aldersklassen 21-22 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)
<b>Målsetting</b>	- ↑ utholdenhet - ↑ spenst styrke	- ↑ løpsteknikk - ↑ hurtighet. Uth.	- ↑ løpsteknikk - ↑ hurtighet.max	- Prestere optimalt	
<b>Rytmisering</b>	<b>3:1/4:1</b>	<b>3:1</b>	<b>2:1</b>	<b>2:1/1:1</b>	
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 80	≥ 340 / 7
<b>Treningsøkter</b>	≥ 60	≥ 180	≥ 80	≥ 110	≥ 430 / 9
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 100	≥ 300	≥ 100	≥ 160	≥ 660 / 14
<b>Hurtighet (m)</b> 98-100 % (maks. løp)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 24 000 / 500
94-97 % (uth. løp)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 74 000 / 1500
Under 90 % (stigningsløp)*	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 74 000 / 1500
<b>Utholdenhet</b>					
Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 %	Prioritert	Litt	Litt	---	≥ 96 / 2:00
Aerobe intervaller (m) 70-80 %	Prioritert	Litt	Prioritert	Litt	≥ 96 000 / 2000
Anaerob toleranse** (m)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 46 000 / 900
Anaerob produksjon*** (m)	---	---	Litt	Litt	≥ 24 000 / 500
<b>Teknikk</b>					
Løpskoordinasjon (antall serier)	Litt	Svært prioritert	Prioritert	litt	≥ 1200 / 25
Blokkstarter (antall starter)	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 1200 / 25
<b>Spenst (antall hopp)</b> Ett-beins hopp	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≤ 14000 / 300
To-beins hopp	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2400 / 50
Småhopp	Sært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2400 / 50
<b>Styrke (antall ganger)</b> Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	
Maks. styrke (1-5RM)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
Maks.styrke (6-12RM)	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 96 / 1
Eksplosiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 / 1
<b>Bevegelse (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
<b>Andre friidrettsøvelser (t)</b>	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	---
<b>Ballspill og annen trening (t)</b>	Litt	Prioritert	Litt	Litt	---

\* = 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)