

Års- og periodeplaner på 100m og 200m

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for en sprinter i aldersklassen ≥ 22 år – senior.

| | 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 | - \uparrow utholdenhet - \uparrow spenst styrke | - \uparrow løpsteknikk - \uparrow hurtighet. Uth. | - \uparrow løpsteknikk - \uparrow 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 | ≥ 50 | ≥ 150 | ≥ 60 | ≥ 90 | $\geq 340 / 7$ |
| Treningsøkter | ≥ 90 | ≥ 240 | ≥ 90 | ≥ 150 | $\geq 570 / 12$ |
| Treningstid (t) | ≥ 120 | ≥ 320 | ≥ 140 | ≥ 180 | $\geq 760 / 16$ |
| Hurtighet (m) 98-100 % (maks løp) | Litt | Prioritert | Svært prioritert | Svært prioritert | $\geq 24\ 000 / 500$ |
| 94-97 % (uth. løp) | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | Litt | $\geq 74\ 000 / 1500$ |
| Under 90 % (stigningsløp)* | Svært prioritert | Prioritert | Litt | Litt | $\geq 74\ 000 / 1500$ |
| Utholdenhet | | | | | |
| Kontinuerlig arbeid (t) 60-70 % | Prioritert | Litt | Litt | --- | $\geq 96 / 2:00$ |
| Aerobe intervaller (m) 70-80 % | Prioritert | Litt | Prioritert | Litt | $\geq 144\ 000 / 3000$ |
| Anaerob toleranse** (m) | --- | Litt | Prioritert | Litt | $\geq 46\ 000 / 900$ |
| Anaerob produksjon*** (m) | --- | --- | Litt | Litt | $\geq 24\ 000 / 500$ |
| Teknikk | | | | | |
| Løpskoordinasjon (antall serier) | Litt | Svært prioritert | Prioritert | litt | $\geq 1200 / 25$ |
| Blokkstarter (antall startetr) | --- | Litt | Prioritert | Prioritert | $\geq 1200 / 25$ |
| Spenst (antall hopp) Ett-beins hopp | Svært prioritert | Svært prioritert | Prioritert | Litt | $\geq 96\ 000 / 200$ |
| To-beins hopp | Prioritert | Prioritert | Litt | Litt | $\geq 2400 / 50$ |
| Småhopp | Sært prioritert | Prioritert | Litt | Litt | $\geq 2400 / 50$ |
| Styrke (antall ganger) Løfteteknikk/stabiliserings- øvelser | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | Prioritert | |
| Maks. styrke (1-5RM) | Litt | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | $\geq 96 / 2$ |
| Maks.styrke (6-12RM) | Prioritert | Prioritert | --- | --- | $\geq 96 / 1$ |
| Eksplisiv styrke | Litt | Litt | Svært prioritert | Prioritert | $\geq 48 / 1$ |
| uth.styrke/sirkeltrening | Prioritert | --- | --- | --- | $\geq 48 / 1$ |
| Bevegelighet (t) | Litt | Litt | Litt | Litt | $\geq 48 / 1:00$ |
| Andre friidrettsøvelser (t) | Litt | Prioritert | Prioritert | Litt | --- |
| Ballspill og annen trening (t) | Litt | Prioritert | Litt | Litt | --- |

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

** = 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)