



Uke- og øktplaner for 100m og 200m (15-16 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner for en hard uke i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet: Aerobe intervaller: 2x4x200m; I=under 80 % P= 2 /5 min Spent: 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 bakkehopp/trappehopp Styrke: Sirkeltrening: Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Hurtighet: Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Bevegelighet: Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 2x5x30 m løp fra startblokk I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet: 20 min									
Torsdag	Fri									
Fredag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/drill – 5 serier Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp: 5x 60-100m; I=under 90 % 2x5x60m; I=94-97 % P=2/5 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.									
Lørdag (1.5 timer)	Alternativ 1: Andre friidrettsøvelser Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 3: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)									
Søndag	Ballspill og annen trening 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp									
	Tr.dager/økter Tr.timer	Spenthopp (antall)	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp (m)	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/ Bevegelighet (t)
			Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	
Totalt	≥ 4/≥ 6	≥ 200	≥1/160	≥900	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet 2x5x150m; I= 90 % P= 3/6 min Spent: 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 bakkehopp/trappehopp Styrke: Sirkeltrening: Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups ; 4x15 push-ups: 4x20 vrishopp; 4x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 8 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 6x 60-100m; I=under 90 % 3x5x30 m løp fra startblokk; I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse: 20 min									
Torsdag	Fri									
Fredag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/drill – 5 serier Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp: 5x 60-100m; I=under 90 % 2x5x60m; I=94-97 % P=2/5 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.									
Lørdag (1.5 timer)	Alternativ 1: Andre friidrettsøvelser Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 3: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)									
Søndag	Ballspill og annen trening 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp									
	Tr.dager/økter Tr.timer	Spenthopp (antall)	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp (m)	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/ Bevegelse (t)
			Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	
Totalt	≥ 5/≥ 8	≥ 250	≥1/900	≥600	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	10	20	≥ 3/1

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner for en hard uke i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet 3x150m; I=over 90% P= 8 min Spent: 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 bakkehopp/trappehopp Styrke: Sirkeltrening: Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vristhopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 5serier Hekkedrill – 5serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 2x5x30 m løp fra startblokk I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse: 20 min									
Torsdag	Fri									
Fredag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/drill – 5 serier Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 5x60m; I=over 98 % P=6 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.									
Lørdag (1.5 timer)	Alternativ 1: Andre friidrettsøvelser Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 3: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)									
Søndag	Konkurranse Konkurranse eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter Tr.timer	Spenthopp (antall)	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp (m)	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/ Bevegelse (t)
			Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	
Totalt	≥ 4/≥ 8	≥ 200	≥1/500	≥900	≥ 300	≥ 300	≥ 1000	10	20	≥ 3/1

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.