



Uke- og øktplaner for 100m og 200m (17-18 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet	10x200m; I=under 90 % P= 2 /5 min								
	Spent:	4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp								
	Styrke:	Sirkeltrening: Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups ; 4x15 push-ups; 4x20 vrsthopp; 4x15 knebøyhopp; P=1min								
	Hurtighet:	Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min								
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Teknikk:	Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker								
	Hurtighet:	Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 3x5x30 m løp fra startblokk I=over 98 %; P= 3/6 min;								
	Bevegelighet:	20 min								
Torsdag	Styrke:	Rykk: 4x6rep Halve knebøy: 4x6 rep (front) Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep								
Fredag (2 timer)	Teknikk:	Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker								
	Hurtighet:	Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 3x5x60m; I=94-97 % P=2/5 min Spenthopp i trapper 10x5steg								
	Spent:	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	Spenthopp	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/
	Tr.timer	(antall)	Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	(m)	Starter	Drill	Bevegelighet (t)
Totalt	≥ 6/≥ 12	≥ 200	≥1/2000	≥600	≥ 500	≥ 900	Under 90 %	15	25	≥ 3/1



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet: 2x5x200m; I=under 90 % P= 2 /5 min Spent: 5x 10 steg; 5x 10 kombihopp; 5x 10 bakkehopp/trappehopp Styrke: Mage: 5x15 sit-ups; Rygg: 5x10 rygg-ups ; 5x15 push-ups; 5x20 vrishopp; 5x15 knebøyhopp; P=1min Hurtighet: Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 3x5x30 m løp fra startblokk I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse: 20 min									
Torsdag	Styrke: Rykk: 4x6rep Halve knebøy: 4x6 rep (front) Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep									
Fredag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/drill – 10 serier Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 4x5x60m; I=90-98 % 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/≥ 10	≥ 250	≥1/2000	≥600	≥ 500	≥ 1200	≥ 1000	15	25	≥ 3/1

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



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet 5x200m; I=over 90 % P= 3 min Spent: 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 hekkehopp Styrke:									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier Bevegelighet: Hekkedrill – 5serier x 5 hekker Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 6x30 m løp fra startblokk I=over 98 %; P= 3 min; Bevegelighet: 20 min									
Torsdag	Styrke Rykk: 3x2rep Halve knebøy: 3x2 rep (front) Markløft: 3x3 rep Benkpress 3x3 rep. Sit-ups: 3x10 rep									
Fredag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/drill – 5 serier Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 1x60m-80m-100m-80m-60m; I=over 98 % P=4/8 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: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp 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)/ Bevegelighet (t)
			Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	Under 90 %	Starter	Drill	
Totalt	≥ 5/≥ 10	≥ 200	≥1/600	≥900	≥ 200	≥ 400	≥ 1000	15	15	≥ 3/1

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