



Uke- og øktplaner for 100m og 200m (21 - 22 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 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 vrsthopp; 4x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
Tirsdag										
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Bevegelighet: Hekkedrill – 10 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	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 % Spent: Hurtighet: 4x5x60m; I=94-97 % P=2/5 min Spent: Spenthopp i trapper 15x5steg 6x5 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 + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)									
Søndag	Styrke: Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Dype knebøy: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
	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	≥ 7/9 ≥ 14	≥ 300	≥1/2000	≥600	≥ 300	≥ 1200	≥ 1500	15	25	≥ 3/1

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar	
Mandag	ØKT 1:	Utholdenhet:	10x200m; I=under 90 % P= 2 min					
	ØKT 2:	Spenst:	6x 10 steg; 6x 10 kombihopp; 6x 10 bakkehopp/trappehopp					
Tirsdag	ØKT 1:	Utholdenhet:	20-30 min (Ballspill eller jogging)					
	ØKT 2:	Teknikk:	Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90%					
Onsdag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2:	Styrke:	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min					
Torsdag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2:	Teknikk Hurtighet: Spent:	Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 6x5x60m; I=94-97 % P=2/5 min Spenthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre					
Freda	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2:	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x5 rep; Dype knebøy: 4x5 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min					
Lørdag	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2:	Alternativ 1: Alternativ 2: Alternativ 3:	1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)					
Sønda	ØKT 1:	Hvile						
	ØKT 2:	Styrke:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min					
		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	≥ 7/9 ≥ 14	≥ 350	≥1/2000	≥1200	≥ 450	≥ 1500	≥ 1500	≥ 20	≥ 30	≥ 3/1

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



Totalt	$\geq 7 \geq 12$	≥ 300	$\geq 1/2000$	≥ 900	≥ 600	≥ 900	≥ 1000	≥ 15	≥ 25	$\geq 3/1$
---------------	------------------	------------	---------------	------------	------------	------------	-------------	-----------	-----------	------------

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