



Uke- og øktplaner for 100m og 200m (>22 år - senior)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Utholdenhet	15x200m; I=under 90 % P= 2 min								
	Spent:	6x 10 steg; 6x 10 kombihopp; 6x 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	Utholdenhet:	20-30 min (Ballspill eller jogging)								
Onsdag (2 timer)	Teknikk:	Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier								
	Bevegelighet:	Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 4x5x30 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 Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 %								
	Hurtighet:	4x5x60m; I=94-97 % P=2/5 min								
	Spent:	Spenthopp i trapper 10x6steg 5x6 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	Spenthopp	Utholdenhet (t/m)		Hurtighetstrening (m)		Stigningsløp	Teknikk (serier)		Styrke (serier)/ Bevegelighet (t)
	Tr.timer	(antall)	Aerob	Anaerob	Over 98 %	94-97 %	(m)	Starter	Drill	
Totalt	≥ 7/ 12 ≥ 16	≥ 350	≥1/3000	≥900	≥ 600	≥ 1200	≥ 1500	25	25	≥ 3/1

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



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplanerfor i konkuransforberedende periode (april -mai)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar							
Mandag	ØKT 1:	Utholdfenhet: 2x4x150m; I=over 90 % P= 2 min 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp								
	ØKT 2:	Spent: Styrke: Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 rep.								
Tirsdag	ØKT 1:	Utholdenhet: 20-30 min (Ballspill eller jogging)								
	ØKT 2	Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90% Bevegelighet 3x5x30 m løp fra startblokk i sving; I=over 98 %; P= 3/6 min; : 20 min								
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: Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Hurtighet: 2x5x100m (30m aks.+30m flyt+30m aks.); I=94-97 % P=5/10 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre								
Freda	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Styrke: Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Knebøyhopp opp 4x10rep; Knebøyhopp frem 4x10 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min								
Lørdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	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 Alternativ 3: 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)								
Søn dag	ØKT 1:	Utholdenhet 3sx8x100m; I=under 90 P=1/3min								
	ØKT 2	Hvile								
	Tr.dager/økter	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/ 12 ≥ 16	≥ 350	≥1/1200	≥900	≥ 500	≥ 1200	≥ 1500	25	25	≥ 3/1



Tabell 4: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag	ØKT 1:	Utholdenhet:	2x3x150m; I=over 90 % P= 4/8 min 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp								
	ØKT 2:	Spent:	Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 rep.								
Tirsdag	ØKT 1:	Utholdenhet:	20-30 min (Ballspill eller jogging)								
	ØKT 2	Teknikk:	Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90% 2x5x30 m løp fra startblokk i sving; I=over 98 %; P= 3/6 min;								
Onsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x3 rep; Knebøyhopp opp 4x5rep; Knebøyhopp frem 4x5 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min								
Torsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Teknikk:	Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Hurtighet:								
Fredag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Alternativ 1:	1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp								
Lørdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Konkurransen	Konkurransen								
Søndag	ØKT 1:	Konkurransen	Konkurransen								
	ØKT 2	Konkurransen	Konkurransen								
		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	$\geq 7/9 \geq 14$	≥ 250	$\geq 1/900$	≥ 900	≥ 900	≥ 900	≥ 1500	25	25	$\geq 3/1$
---------------	--------------------	------------	--------------	------------	------------	------------	-------------	-----------	-----------	------------