

## Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en 5000 meter løper på seniornivå

|                                   | Forberedelsesperioden          |                                 |                                       | Konk.perioden                   |                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
|                                   | Res.per. 1<br>(1.okt – 31.des) | Res.per. 2<br>(1.jan – 30.mars) | Konk.forb.per.<br>(1.april – 31. mai) | Konk.per.<br>(1.juni – 31.sept) | Sum totalt / pr<br>uke<br>(48 uker) |
| <b>Rytmisering</b>                | <b>3:1 / 4:1</b>               | <b>3:1</b>                      | <b>2:1</b>                            | <b>2:1 / 1:1</b>                | <b>Totalt</b>                       |
| <b>Treningsdager</b>              | ≥ 65                           | ≥ 75                            | ≥ 50                                  | ≥ 90                            | ≥ 300 / 6                           |
| <b>Treningsøkter</b>              | ≥ 110                          | ≥ 130                           | ≥ 85                                  | ≥ 145                           | ≥ 500 / 10                          |
| <b>Treningstid (t)</b>            | ≥ 140                          | ≥ 160                           | ≥ 110                                 | ≥ 180                           | ≥ 625 / 13                          |
| <b>Løpt distanse (km)</b>         | ≥ 1600                         | ≥ 2000                          | ≥ 1300                                | ≥ 2100                          | ≥ 7 500 / 160                       |
| <b>I-soner aerob uth. (tid)</b>   |                                |                                 |                                       |                                 | <b>Totalt / per uke</b>             |
| I-sone 5                          | ---                            | ---                             | Litt/prioritert                       | Prioritert                      | ≤ 25 / 0:30                         |
| I-sone 3 og 4 (AT)                | Prioritert                     | Svært prioritert                | Svært prioritert                      | Prioritert                      | ≥ 75 / 1:30                         |
| I-sone 1 og 2                     | Svært prioritert               | Svært prioritert                | Prioritert                            | Prioritert                      | ≥ 375 / 7:30                        |
| <b>Sum aerob uth.trening</b>      |                                |                                 |                                       |                                 | <b>≥ 500 / 10:00</b>                |
| <b>Aktivitetsformer (%)</b>       |                                |                                 |                                       |                                 |                                     |
| Løping                            | Prioritert                     | Svært prioritert                | Svært prioritert                      | Svært prioritert                | ≥ 90%                               |
| Andre uth.aktiviteter             | Litt                           | Litt                            | Svært lite                            | ---                             | < 10%                               |
| <b>Løpsunderlag (økter/uke)</b>   |                                |                                 |                                       |                                 |                                     |
| Bane / tartan                     | ---                            | Svært lite                      | Litt                                  | Prioritert                      | ≤ 2                                 |
| Asfalt                            | Litt                           | Prioritert                      | Litt                                  | Svært lite                      | ≤ 4                                 |
| Grus / skog / tredemølle          | Svært prioritert               | Prioritert                      | Svært prioritert                      | Prioritert                      | ≥ 7                                 |
| <b>Andre treningsformer (tid)</b> |                                |                                 |                                       |                                 |                                     |
| Styrke                            | Litt                           | Litt                            | Litt                                  | Svært lite                      | ≤ 50 / 1:00                         |
| Spent / hurtighet                 | Svært lite                     | Litt                            | Litt                                  | Svært lite                      | ≤ 50 / 1:00                         |
| Bevegelse                         | Litt                           | Litt                            | Litt                                  | Svært lite                      | ≤ 50 / 1:00                         |
| <b>Sum annen trening (t)</b>      |                                |                                 |                                       |                                 | <b>≤ 150 / 3:00</b>                 |