

Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						LKJ: 12km/50min løping, I=1 Stigningsløp: 8x100m, I=90-95 %, P=1-2min Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***			
Tirsdag									
Onsdag						LKJ: 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 2x(5-4-3-2min) (8km), I=3/4, P=3-2-1min, SP=3 LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Torsdag									
Fredag						LKJ: 3km/15min, I=1 LKJ: 5km/20min, I=3/(4) LKJ: 2km/8min løping, I=1			
Lørdag						LKJ: 10km/45min, I=1			
Søndag						LKJ: 8km/30min, I=1 Hurtighet: 2x(60-80-100m), I=90-95%, P=1-2min, SP=2min Spentst: 15min med øvelser for leggmuskulaturen Generell styrke: 15 min med sirkeltrening***			
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet *	Sum totalt
KM (løp)	35		9	3			1,4		43
Tid (t)	2:15		0:35	0:10		0:45	0:25	0:30	4:30
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						LKJ: 5km/25min løping, I=1 Stigningsløp: 4x100m, I=90-95 %, P=1-2min Intervall: 14x500m (7km), I=4, P=45sek Generell styrke: 20 min med sirkeltrening***			
Tirsdag									
Onsdag						LKJ: 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 2x(4-3-2-3-4min) (6km), I=3/4, P=3-2-1min, SP=3 LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Torsdag									
Fredag						LKJ: 3km/15min, I=1 LKJ: 7km/25min, I=3/(4) LKJ: 2km/8min løping, I=1			
Lørdag						LKJ: 14km/70min, I=1			

Søndag						LKJ: 8km/30min, I=1 Hurtighet: 3x(60-80-100m), I=90-95%, P=1-2min, SP=8min Spent: 15min med øvelser for leggmuskulaturen Generell styrke: 15 min med sirkeltrening***			
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet *	Sum totalt
KM (løp)	40		7	6	4		1,2		58
Tid (t)	3:10		0:25	0:20	0:10	0:50	0:40	0:30	6:05
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 15-16 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						LKJ: 3km/15min løping, I=1 Intervall: 8x300m løp i 1500m fart, I=4, P=1min Intervall: 8x200m løp i 800m fart, I=5, P=1min LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Tirsdag									
Onsdag						LKJ: 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 16x400m, I=4, P=1min LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Torsdag						LKJ: 10km/45min, I=1 Koordinasjonsløp: 6x100m, P=3-4min, I=90-95 % Generell styrke: 20 min med sirkeltrening***			
Fredag									
Lørdag						LKJ: 5km/25min, I=1 Hurtighet: 5x100meter stigningsløp, P=2min Konkurranse: 3000meter på Bislett, I-5 LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Søndag									
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet *	Sum totalt
KM (løp)	32		5	6	3		2		48
Tid (t)	2:30		0:20	0:20	0:10	0:20	0:35	0:30	4:45
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

* = I ukeplanen er det ikke lagt inn uttøying og bevegelighetstrening. For å vedlikeholde bevegelsigheten bør du på minst halvparten av treningsøkten gjennomføre ca.10min med uttøying av sentrale muskelgrupper (ca.1 time per uke).

** = Km farten (min/km) vil naturligvis være avhengig av utøverens prestasjonsevne. Mannlige løpere vil normalt løpe I-sone 1 turene på 3.30-4.00 min/km, mens kvinnelige løpere ligger på mellom 4:00-4.30 min/km. Utøvere på lavere prestasjonsnivå må redusere farten i forhold til det som er angitt i ukeplanen ovenfor.

*** = er trening av den lokale muskulære utholdenheten av sentrale muskelgrupper for en langdistanseløper. Sirkeltreningen bør bestå av øvelser som stimulerer buk- og ryggmuskulatur, hofteladdsbøyere, hofteladdstrekkere, kne- og ankellstrekkere.