

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 Hekke/hinderteknikk: 15-20 minutter med ulike øvelser Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***			
Tirsdag									
Onsdag						LKJ: 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 3x1000m (3km), I=3, P=1min Intervall: 10x500m (5km), I=4, P=0:45min 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 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)	43		5	8			1,4		43
Tid (t)	3:10		0:20	0:40		0:45	0:25	0:30	5:50
% (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 Intervall: 5x800m hinderløp, P=1:30min, I=3/4 Intervall: 8x200m, P=30sek, I=4 Generell styrke: 20 min med sirkeltrening***			
Tirsdag									
Onsdag						LKJ: 5km/25min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Hekke/hinderteknikk: 15-20 minutter med ulike øvelser 3 LKJ: 3km/15min løping, I=1			
Torsdag						LKJ: 3km/15min, I=1 LKJ: 7km/25min, I=3/(4) LKJ: 2km/8min løping, I=1			
Fredag									
Lørdag						LKJ: 14km/70min, I=1			

