

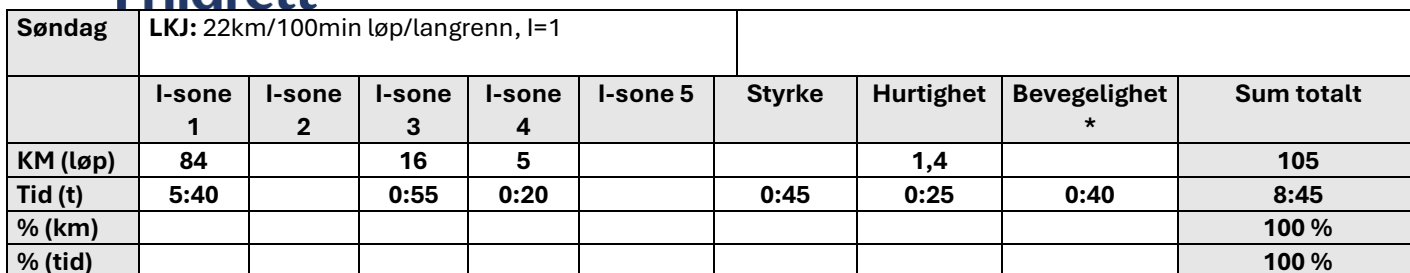
Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag	LKJ: 10km/40min, I=1					LKJ: 8km/35min løping, I=1 Koordinasjonsløp: 5x100m, I=90-95%, P=4min Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***			
Tirsdag						LKJ: 10km/40min, I=1 Hekke/hinderteknikk: 15-20 minutter med ulike øvelser			
Onsdag									
Torsdag						LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 3x1000m (3km), I=3, P=1min Intervall: 10x500m (5km), I=4, P=0:45min LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Fredag						LKJ: 10km/40min, I=1 Stigningsløp: 6x100m, P=1-2min, I=80-95 %			
Lørdag	LKJ: 10km/40min, I=1 Spenst: 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen i motbakke og på mykt underlag.					LKJ: 2km/8min, I=1 LKJ: 8km/30min, I=3 LKJ: 2km/8min løping, I=1			
Søndag	LKJ: 20km/90min i mykt skogsterreng, I=1								
	I-sone 1	I-sone 2	I-sone 3	I-sone 4	I-sone 5	Styrke	Hurtighet	Bevegelighet *	Sum totalt
KM (løp)	82		11	5			1,4		100
Tid (t)	5:50		0:40	0:20		0:45	0:25	0:40	8:30
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 17-18 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag	LKJ: 10km/40min, I=1					LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 5x800m hinderløp, P=1:30min, I=3/4 Intervall: 8x200m, P=30sek, I=4 LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Tirsdag						LKJ: 10km/40min, I=1 Hekke/hinderteknikk: 15-20 minutter med ulike øvelser Spenst: 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen på mykt underlag.			
Onsdag									
Torsdag						LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) LKJ: 8km/30min, I=3 LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Fredag						LKJ: 10km/40min, I=1 Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***			
Lørdag	LKJ: 10km/40min, I=1 Intervall: 25x1min, P=0:30min, I=3/4					LKJ: 10km/45min, I=1			

[illegible]