

Uke- og øktplaner (21-22 år)

Tabell 1: Ukeplan (hard uke) for en 21-22 åring i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag	LKJ: 10km/40min løping, I=1					LKJ: 10km/40min løping, I=1 Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***			
Tirsdag	LKJ: 10km/40min løping, I=1					LKJ: 14km/60min, I=1 Hekke/hinderteknikk: 15-20 minutter med ulike øvelser			
Onsdag									
Torsdag	LKJ: 10km/40min, I=1					LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 7x1000meter (7km), I=3/4, P=2min LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Fredag	LKJ: 10km/40min, I=1 Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***					LKJ: 10km/40min, I=1 Stigningsløp: 8x100m, I=80-95 %, P=1-2min			
Lørdag	LKJ: 10km/40min, I=1 Spent: 10-15min med øvelser for leggmuskulaturen Gjennomfør øvelsen i motbakke og på mykt underlag.					LKJ: 2km/8min, I=1 LKJ: 12km/40min, I=3 LKJ: 2km/8min løping, I=1			
Søndag	LKJ: 25km/120min 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)	120		15	4			1,4		140
Tid (t)	8:30		0:50	0:15		0:45	0:25	1:00	11:45
% (km)									100 %
% (tid)									100 %

Tabell 2: Ukeplan (hard uke) for en 21-22 åring i midten av forberedelsesperioden (februar-mars)

Dag	Økt 1					Økt 2			
Mandag						LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 3x1000m løping, P=1:30min, I=3/4 Intervall: 10x400m med hinder, P=45sek, I=4 LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Tirsdag	LKJ: 13km/50min løping, I=1 Generell styrke: 30 min med sirkeltrening***					LKJ: 16km/70min, I=1 Hekke/hinderteknikk: 15-20 minutter med ulike øvelser			
Onsdag	LKJ: 90min langrenn (klassisk)/12km løping, I=1								
Torsdag	LKJ: 10km/40min, I=1 Koordinasjonsløp: 6x60m, P=1-2min, I=90-95 %					LKJ: 4km/16min løping, I=1 (øk intensiteten på slutten) Intervall: 7x1000m løping (24min), I=3, P=1min LKJ: 3.5km/15min løping, I=1			
Fredag	LKJ: 10km/40min, I=1 Generell styrke: 15 min med sirkeltrening***					LKJ: 14km/55min, I=1 Stigningsløp: 8x100m, I=80-95 %, P=1min			
Lørdag	LKJ: 10km/40min, I=1 Intervall: 30x1min løping (9km), P=20sek, I=3					LKJ: 10km/40min, I=1			

[illegible]

Tabell 3: Ukeplan (hard uke) for en 21-22 åring i midten av konkurranseperioden (juli-august)

[illegible]