



### 3. Års- og periodeplaner

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en Maratonløper på seniornivå

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<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>	≥ 120	≥ 150	≥ 95	≥ 170	≥ 550 / 11.5
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 140	≥ 170	≥ 110	≥ 190	≥ 625 / 13
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 2 000	≥ 2 400	≥ 1 600	≥ 2 700	≥ 9 000 / 190
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 10 / 0:15
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 90 / 1:45
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 450 / 9:30
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 575 / 12:00</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	≤ 1
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 7
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 5
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 20 / 0:30
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 100 / 2:00</b>

Tabell 2: Veiledende års- og periodeplan for en Maratonløper i 21-22 års alder

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<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>	≥ 125	≥ 145	≥ 95	≥ 170	≥ 550 / 11
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 130	≥ 155	≥ 100	≥ 185	≥ 575 / 12
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 1 700	≥ 2 100	≥ 1 400	≥ 2 500	≥ 8 000 / 170
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 10 / 0:15
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 60 / 1:15
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 400 / 8:30
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 500 / 10:30</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	≤ 1
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 6
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 4
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 20 / 0:30
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 100 / 2:00</b>



**Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for en Maratonløper i 19-20 års alder**

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<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>	≥ 90	≥ 120	≥ 70	≥ 130	≥ 425 / 10
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 105	≥ 135	≥ 85	≥ 150	≥ 500 / 10:30
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 1300	≥ 1800	≥ 1100	≥ 1900	≥ 5 500 / 140
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 10 / 0:15
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 60 / 1:15
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 300 / 6:30
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 400 / 8:30</b>
<b>Aktivitetsformer (%)</b>					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 85%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 15%
<b>Løpsunderlag (økter/uke)</b>					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 3
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 4
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 20 / 0:30
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 100 / 2:00</b>

**Tabell 4: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig Maratonløper i 17-18 års alder**

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<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>	≥ 60	≥ 70	≥ 50	≥ 80	≥ 270 / 5.5
<b>Treningsøkter</b>	≥ 75	≥ 85	≥ 60	≥ 100	≥ 340 / 7
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 90	≥ 100	≥ 70	≥ 110	≥ 375 / 8
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 1300	≥ 1800	≥ 1100	≥ 1900	≥ 4 250 / 90
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 15 / 0:20
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 30 / 0:40
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 150 / 4:00
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 275 / 5:30</b>
<b>Aktivitetsformer (%)</b>					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 80%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 20%
<b>Løpsunderlag (økter/uke)</b>					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 2
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 3
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 20 / 0:30
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 40 / 0:45
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 100 / 2:00</b>



**Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig Maratonløper i 15-16 års alder**

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<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>	≥ 40	≥ 45	≥ 30	≥ 55	≥ 175 / 4
<b>Treningsøkter</b>	≥ 40	≥ 45	≥ 30	≥ 55	≥ 175 / 4
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 60	≥ 65	≥ 45	≥ 85	≥ 300 / 6
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 1300	≥ 1800	≥ 1100	≥ 1900	≥ 2 400 / 50
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 15 / 0:15
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 25 / 0:30
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 150 / 3:00
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 200 / 4:00</b>
<b>Aktivitetsformer (%)</b>					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 70%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 30%
<b>Løpsunderlag (økter/uke)</b>					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 1
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 2
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 25 / 0:30
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 25 / 0:30
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 100 / 2:00</b>

**Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig Maratonløper i 13-14 års alder**

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / pr uke (48 uker)
	Res.per. 1 (1.okt – 31.des)	Res.per. 2 (1.jan – 30.mars)	Konk.forb.per. (1.april – 31. mai)	Konk.per. (1.juni – 31.sept)	
<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>	≥ 30	≥ 30	≥ 20	≥ 40	≥ 125 / 3
<b>Treningsøkter</b>	≥ 30	≥ 30	≥ 20	≥ 40	≥ 125 / 3
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 45	≥ 45	≥ 30	≥ 60	≥ 200 / 4
<b>Løpt distanse (km)</b>	≥ 250	≥ 150	≥ 200	≥ 400	≥ 1 000 / 20
<b>I-soner aerob uth. (tid)</b>					<b>Totalt / per uke</b>
I-sone 5	---	---	Litt/prioritert	Prioritert	≤ 10 / 0:10
I-sone 3 og 4 (AT)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 20 / 0:20
I-sone 1 og 2	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 75 / 1:30
<b>Sum aerob uth.trening</b>					<b>≥ 100 / 2:00</b>
<b>Aktivitetsformer (%)</b>					
Løping	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 70%
Andre uth.aktiviteter	Litt	Litt	Svært lite	---	< 30%
<b>Løpsunderlag (økter/uke)</b>					
Bane / tartan	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≤ 2
Asfalt	Litt	Prioritert	Litt	Svært lite	≤ 1
Grus / skog / tredemølle	Svært prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 1
<b>Andre treningsformer (tid)</b>					
Styrke	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 25 / 0:30
Spent / hurtighet	Svært lite	Litt	Litt	Svært lite	≤ 50 / 1:00
Bevegelighet	Litt	Litt	Litt	Svært lite	≤ 25 / 0:30
<b>Sum annen trening (t)</b>					<b>≤ 100 / 2:00</b>