



2. Utviklingstrapp for maratonløp

Tabell 1: Veiledende utviklingstrapp for en fremtidig kvinnelig maratonløper som har målsetting om å nå et internasjonalt nivå på maraton (≤ 2.30 timer).

Forventet resultatutvikling						
	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
- Maraton	---	---	---	---	---	≤ 2.30 timer
- 10 000 meter (min)	---	---	---	---	≤ 33.10 min	≤ 32.30 min
- 5 000 meter (min)	---	---	≤ 16.45 min	≤ 16.20 min	≤ 16.05 min	≤ 15.45 min
- 3 000 meter (min)	---	≤ 10.20 min	≤ 9.40 min	≤ 9.20 min	≤ 9.10 min	≤ 9.00 min
- 1 500 meter (min)	≤ 5.10 min	≤ 4.40 min	≤ 4.25 min	≤ 4.22 min	≤ 4.22 min	≤ 4.22 min
- 800 meter (min)	≤ 2.30 min	≤ 2.20 min	≤ 2.10 min	≤ 2.13 min	---	---
- 400 meter (sekunder)	≤ 66.00 sek	≤ 64.00 sek	≤ 59.00 sek	---	---	---
- 200 meter (sekunder)	≤ 32.00 sek	≤ 30.00 sek	---	---	---	---
1. Utviklingsplan for utøverens kapasitet (Arbeidskrav)						
	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Arbeidskrav
Løpsteknikk (Bli beskrevet senere på egen video)	*	*	*	*	*	*
Aerob kapasitet						
VO ₂ maks (ml/kg/min)	---	---	≤ 67	≤ 69	≤ 71	≤ 71
Anaerob terskel (km/t)	---	---	$\geq 15,5$	$\geq 16,0$	$\geq 16,5$	$\geq 17,0$
Prestasjonsnivå på underdistanse						
10 000 meter i konkurranse (min)	---	---	---	≤ 34.00	≤ 33.30 min	≤ 32.30 min
5 000 meter i konkurranse (min)	---	---	≤ 16.45 min	≤ 16.20 min	≤ 16.05 min	≤ 15.45 min
1 500 meter i konkurranse (min)	≤ 5.10 min	≤ 4.40 min	≤ 4.25 min	≤ 4.22 min	≤ 4.22 min	≤ 4.22 min
2. Treningsinnhold og treningsprogresjon (snitt per uke):						
	13-14 år**	15-16 år**	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
Treningsdager (antall)	≥ 3	≥ 4	≥ 5.5	≥ 6	≥ 6	≥ 6
Treningsøkter (antall)	≥ 3	≥ 4	≥ 7	≥ 10	≥ 11	≥ 11.5
Treningstid (t)	≥ 4	≥ 6	≥ 8	≥ 10.5	≥ 12	≥ 13
Løpt distanse (km)	≥ 20	≥ 50	≥ 90	≥ 140	≥ 170	≥ 190
I-soner (aerob utholdenhet) - timer per uke						
I-sone 5	$\leq 0:10$	$\leq 0:15$	$\leq 0:20$	$\leq 0:15$	$\leq 0:15$	$\leq 0:15$
I-sone 3 og 4	$\geq 0:20$	$\geq 0:30$	$\geq 0:40$	$\geq 1:15$	$\geq 1:15$	$\geq 1:45$
I-sone 1 og 2	$\geq 1:30$	$\geq 3:00$	$\geq 4:00$	$\geq 6:30$	$\geq 8:30$	$\geq 9:30$
Sum aerob utholdenhet - antall timer	$\geq 2:00$	$\geq 4:00$	$\geq 5:30$	$\geq 8:30$	$\geq 10:30$	$\geq 12:00$
Aktivitetsformer – prosentvis fordeling						
Løping	$> 70\%$	$> 70\%$	$> 80\%$	$> 85\%$	$> 90\%$	$> 90\%$
Andre utholdenhets aktiviteter	$< 30\%$	$< 30\%$	$< 20\%$	$< 15\%$	$< 10\%$	$< 10\%$
Løpsunderlag - antall økter per uke						
Bane/tartan	≤ 2	≤ 2	≤ 2	≤ 2	≤ 1	≤ 1
Asfalt	≥ 1	≤ 1	≤ 2	≤ 3	≤ 6	≤ 7
Grus/skog/Tredemølle	≤ 1	≥ 2	≥ 3	≥ 4	≥ 4	≥ 5
Styrke (timer)	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$
Spnst/hurtighet (timer)	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$
Bevegelighet (timer)	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$

* For løpsteknikk skal det utarbeides egne videosekvenser som viser sentrale tekniske momenter.

** = I denne alderen kommer trening fra andre treninger i tillegg til den friidrettsspesifikke treningen.

Orientering, langrenn og ballspill er idretter som lar seg kombinere med langdistanseløp. Lange turer i skog og mark er også å foretrekke ☺.

Kommentar:

Utviklingstrappen er veiledende, og utøvere vil kunne avvike fra forventet prestasjonsutvikling og kapasitet på de ulike alderstrinnene. Noen utøvere vil prestere bedre enn forventet. Det kan skyldes at utøveren er tidlig utviklet, eller at de i ung alder har trent mer intensivt og spesifikt enn det som er anbefalt. Andre utøvere er seint utviklet, og starter sent med organisert friidrettstrening. Disse utøverne vil muligens inneha en dårligere kapasitet enn det som er angitt i tabellen ovenfor. Hovedhensikten med utviklingstrappen er å gi trenere og utøvere klare retningslinjer for hva og hvor mye en må trene på de ulike egenskapene og hvilken kapasitet en bør inneha for å ha et realistisk mål om å nå ett internasjonalt nivå. I tillegg synliggjør utviklingstrappen hvilke løpsdistanser som bør prioriteres på de ulike alderstrinnene.

