

## 2. Utviklingstrapp for maratonløp

Tabell 1: Veiledende utviklingstrapp for en fremtidig mannlig maratonløper som har målsetting om å nå et internasjonalt nivå på Maraton ( $\leq 2:14$  timer).

<b>Forventet resultatutvikling</b>						
	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
- Maraton	---	---	---	---	---	$\leq 2.14$ timer
- 10 000 meter (min)	---	---	---	$\leq 30.10$ min	$\leq 29.40$ min	$\leq 29.00$ min
- 5 000 meter (min)	---	---	$\leq 15.00$ min	$\leq 14.30$ min	$\leq 14.20$ min	$\leq 14.00$ min
- 3 000 meter (min)	---	$\leq 9.15$ min	$\leq 8.35$ min	$\leq 8.20$ min	$\leq 8.15$ min	$\leq 8.10$ min
- 1 500 meter (min)	$\leq 5.10$ min	$\leq 4.30$ min	$\leq 4.10$ min	$\leq 4.00$ min	$\leq 3.54$ min	$\leq 3.54$ min
- 800 meter (min)	$\leq 2.30$ min	$\leq 2.15$ min	$\leq 2.05$ min	$\leq 2.00$ min	---	---
- 400 meter (sekunder)	$\leq 65.00$ sek	$\leq 60.00$ sek	$\leq 60.00$ sek	---	---	---
- 200 meter (sekunder)	$\leq 31.00$ sek	$\leq 28.00$ sek	---	---	---	---
<b>1. Utviklingsplan for utøverens kapasitet (Arbeidskrav)</b>						
	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Arbeidskrav
Teknikk vil bli beskrevet senere på video						
<b>Aerob kapasitet</b>						
VO <sub>2</sub> maks (ml/kg/min)	---	---	$\geq 77$	$\geq 79$	$\geq 81$	$\geq 81$
Anaerob terskel (km/t)	---	---	$\geq 17.0$	$\geq 18.0$	$\geq 18.5$	$\geq 19.0$
<b>Prestasjonsnivå på underdistanse</b>						
10 000 meter i konkurranse(min)	---	---	---	$\leq 30.00$	$\leq 29.40$ min	$\leq 29.00$ min
5 000 meter i konkurranse (min)	---	---	$\leq 15.00$ min	$\leq 14.35$ min	$\leq 14.20$ min	$\leq 14.00$ min
1 500 meter i konkurranse (min)	$\leq 5.10$ min	$\leq 4.30$ min	$\leq 4.10$ min	$\leq 3.54$ min	$\leq 3.54$ min	$\leq 3.54$ min
<b>2. Treningsinnhold og treningsprogresjon (snitt per uke):</b>						
	13-14 år**	15-16 år**	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
<b>Treningsdager (antall)</b>	$\geq 3$	$\geq 4$	$\geq 5.5$	$\geq 6$	$\geq 6$	$\geq 6$
<b>Treningsøkter (antall)</b>	$\geq 3$	$\geq 4$	$\geq 7$	$\geq 10$	$\geq 11$	$\geq 11.5$
<b>Treningstid (t)</b>	$\geq 4$	$\geq 6$	$\geq 8$	$\geq 10.5$	$\geq 12$	$\geq 13$
<b>Løpt distanse (km)</b>	$\geq 20$	$\geq 50$	$\geq 90$	$\geq 140$	$\geq 170$	$\geq 190$
<b>I-soner (aerob utholdenhet) - timer per uke</b>						
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	$\geq 1:30$	$\geq 3:00$	$\geq 4:00$	$\geq 6:30$	$\geq 8:30$	$\geq 9:30$
<b>Sum aerob utholdenhet - antall timer</b>	$\geq 2:00$	$\geq 4:00$	$\geq 5:30$	$\geq 8:30$	$\geq 10:30$	$\geq 12:00$
<b>Aktivitetsformer – prosentvis fordeling</b>						
Løping	$> 70\%$	$> 70\%$	$> 80\%$	$> 85\%$	$> 90\%$	$> 90\%$
Andre utholdenhets aktiviteter	$< 30\%$	$< 30\%$	$< 20\%$	$< 15\%$	$< 10\%$	$< 10\%$
<b>Løpsunderlag - antall økter per uke</b>						
Bane/tartan	$\leq 2$	$\leq 2$	$\leq 2$	$\leq 2$	$\leq 1$	$\leq 1$
Asfalt	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 2$	$\geq 3$	$\geq 6$	$\geq 7$
Grus/skog/Tredemølle	$\leq 1$	$\geq 2$	$\geq 3$	$\geq 4$	$\geq 4$	$\geq 5$
<b>Styrke (timer)</b>	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$
<b>Spenst/hurtighet (timer)</b>	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$
<b>Bevegelighet (timer)</b>	$\leq 0:30$	$\leq 0:30$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$	$\leq 0:45$

\* 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.

