|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Periode** | **Beskrivelse av perioden** | **Forslag til økter** |

# PERIODEPLAN FIK REN-ENG

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Oktober - februar** | Grunntreningsperiode. I denne perioden er det viktig å løpe mange kilometer for å bedre grunnlaget for en ny sesong. Treningen foregår ofte i rolig tempo, men med noen terskeløkter for hardere økter. I terskelintervallene bør pausene være så korte som mulig. Ofte kan pausene mellom lengre drag være mellom 45-60 sek i mengdeperioden.  Lange skiturer, svømming eller annen alternativ trening fungerer som avveksling for beina. Hvis tilgang til treningssenter er også elipse-maskin et alternativ.  Spenst- og styrke anbefales for å opprettholde snerten i løpesteget. Tåhev er obligatorisk.  Innendørs-mesterskap er i februar/mars. | 5-10\*1000 meter terskel  Progressiv langtur 40-60 min. Økende tempo underveis.  Løpeturer med rolig tempo mellom 5-20 km (2 i uka).  Lange skiturer rolige skiturer 1-4 timer. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ukeplan (veiledende):** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| Uka kan legges opp i en annen rekkefølge eller med andre økter. Dette er kun et forslag og må justeres etter den enkeltes behov. | Rolig løpetur 5-10 km rolig. Avsluttes med stigningsløp/raske drag og/eller drills | Terskel-intervaller.  5-10x1000 meter kontrollert. Pause 45-60 sek. | Rolig løpetur 3-8 km. Avsluttes med stigningsløp/raske drag og/eller drills. | Progressiv langtur. Løp sammenhengende 15-20 min rolig – 15-20 min litt raskere – 15-20 min på terskel.  ELLER langrenn | FRI  (Evt styrkeøkt) | Langtur på ski (1,5-4 mil)(Vinter) eller rolig lengre løpetur (5-10 km) (Oktober, november). | Langtur på ski (1,5-4 mil) (Vinter) eller rolig lengre løpetur (5-20 km) (Oktober, november). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Periode** | **Beskrivelse av perioden** | **Forslag til økter** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mars-april** | Dette er perioden rett før og under stafett/vårsesongen. Her bruker man øktene til å komme i bedre form. Bakkeintervall er en fin treningsform for å få opp steget og komme i form. I denne perioden kan pausene mellom drag være noe lengre enn i grunntreningsperioden, særlig på trening med høy fart. Det er viktig å få med noen elementer fra grunntreningsperioden, for eksempel rolige lengre løpeturer. | 5-10\*1000 meter terskel  8-12\*200 meter i bakke eller på bane  6-9\*300 meter  10-15\*400 meter  Rolig løpetur 5-10 km med stigningsløp, raske drag eller drills |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ukeplan:** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| Uka kan legges opp i en annen rekkefølge eller med andre økter. Dette er kun et forslag og må justeres etter den enkeltes behov. | Rolig løpetur 4-8 km rolig. Avsluttes med stigningsløp/raske drag og/eller drills | Terskel-intervaller.  5-10x1000 meter kontrollert. Pause 45-60 sek. ELLER  10-15\*400 meter p. 45-60sek | Rolig løpetur 3-8 km. Avsluttes med stigningsløp/raske drag og/eller drills. | 8-12\*200 meter i slak bakke eller på bane.  Oppvarming 15-20 min og nedjogg. | FRI  (eller styrke) | Oppvarming, rolig løpetur 30-40 min + styrke. | Tur i skog og mark, gjerne sykkel eller gåtur. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Periode** | **Beskrivelse av perioden** | **Forslag til økter** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mai-juni** | Stafett-/vårsesong. Dette er første del av konkurransesesongen. Trening for å øke og vedlikeholde formen. Kortere intervaller med noe lengre pauser.  Det er ofte første periode med piggsko for sesongen, så man må være forsiktig med beina og leggene i denne perioden. | 5-10\*1000 meter terskel  15-20\*200 meter  10\*400 meter  6-9\*300 m  Rolige løpeturer mellom 4-15 km |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ukeplan:** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Periode** | **Beskrivelse av perioden** | | | **Forslag til økter** |
| **Periode** | | **Beskrivelse av perioden** | **Forslag til økter** | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Juli** | Grunntreningsperiode nr. 2. Dette er en periode på sommeren som brukes mellom vårsesongen og høstsesongen for å bedre grunnlaget for høstsesongen. Her vil det være lurt med litt lengre løpeturer og trening i terskelfart. Denne perioden er nesten som den første perioden (oktober-februar). Viktig å få inn noen økter med fart for å holde spensten i steget. | 5-10\*1000 meter terskel  15-20\*200 meter  10\*400 meter  Løpeturer med rolig tempo mellom 5-20 km. Avslutt med stigningsløp og/eller drills |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ukeplan:** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **August-september** | Konkurranse-/sesongavslutning.  Siste del av sesongen med konkurranser. NM, JR.NM og UM er i denne perioden. Økter med fart for å kjøre opp formen mot konkurranse er viktig, men samtidig må man passe på å ha nok overskudd inn mot konkurransedagen. Rolige løpeturer er derfor også viktig i denne perioden.  Sesongen avsluttes med to uker med lite/ingen trening 😊 | 5-10\*1000 meter terskel  15-20\*200 meter  10\*400 meter  Rolige løpeturer mellom 4-15 km, avlutt med stigningsløp. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Periode** | **Beskrivelse av perioden** | **Forslag til økter** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ukeplan:** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lørdag** | **Søndag** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |