

DAG/FOKUS	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Periodisering 1 uke moderat, innkjøring rutiner/program 2 uker moderat-høy belastning (inkl. kontroll) 2 uker høy belastning Deload + opptil 3 uker med mod.-høy belastn. (inkl., kontroll) Siste 2 uker moderat+ belastning (kontroll+restitusjon)	Husk at du bør alternere mellom de ulike programmene per treningsdag. Eks. 1A på dag 1 fører til 2A på neste dag med styrke. Dette er ikke delt inn i ukedager, men treningsdager så følg derfor rytmen slik det er tenkt her. Har du f.eks trent dag 1, dag 2 og dag 3 fra og med mandag til og med onsdag og legger inn en fredag på torsdagen starter du allikevel på dag 4 på fredagen. Derfor kan noen sykluser være lengre eller kortere enn tenkt. Ved perioder med mye jobb, dårligere søvn, høyere stressnivå (lavere PRS/høyere RPE) burde du trene med flere repetisjoner i reserve (RIR). For utholdenhetstreningen burde du da prioritere rolig langkjøring fremfor intervall frem til du får optimalisert mellom øktene. Se forøvrig vedlagt <u>støttedokument</u> . Tilpass med styrke/utholdenhet eller løp/svøm på samme dag hvis nødvendig og prioriter det som er viktigst for din utvikling først. Ellers er det helt essensielt at du tilpasser treningsbelastningen (hyppighet, varighet og intensitet) til ditt individuelle utgangspunkt og nivå. Prøv å få rundt 48 timer mellom hver styrkeøkt og evaluer PRS og RPE slik at du får erfaring med hvordan ulike økter påvirker hverandre. Kontrolløker brukes for evaluering av utvikling, ref., <u>vedlegg</u> om potensielle arbeidsmål/delmål i treningen.						
Innkjøring Styrke + Langkjøring (1. uke)	1A & Svøm (5-10 min fri + 4-6 x 200 m S2-3 (moderat-terskel) + 4 x 25 m S3+- (tildels hardt), P = 90 sek)	Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/Sti + Basis 1A	2A & Svøm (5-10 min fri + 5-10 x 100 m S2-3 + 5-10 x 50 m S3+-, P = 60 sek)	Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/Sti + Basis 2A	3A & Romaskin, intervall , 4-6 x 500 m, S3+-, P = 90-120 sek	Løp , langkjøring, S1-2, (60-75 min), legg ev. inn 3-4 x 20-30 sek stigningsdrag i motbakke/fast løype, P = 3-4 min, Grus/sti	Hvile
Maksimal Styrke/Power + Langkjøring (2. uke) - Kontroll	1B (kontroll, ref., kontrollmål/ anbefalt kapasitet) & Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), Grus/Sti	Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), Terreng/sti	2B (kontroll) & Svøm (5-10 min vanntilvenning (vtv) + 4-6 x 200 m S2-3 + 4 x 25 m S3+-, P = 90 sek)	Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Vei/Grus	3B (kontroll) & Romaskin (kontroll, 500 m), intervall , 4-6 x 500 m, S4 (hardt), P = 120-150 sek	Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), legg ev. inn 4-6 x 20-30 sek stigningsdrag i motbakke/fast løype, P = 3-4 min, Grus/Sti	Hvile eller marsj/løp, langkjøring, S1-2, (40-45 min), Terreng/Sti + Basis 1B/2B
Vedlikehold Styrke + Kapasitet (3. uke) - Kontroll	Svøm (kontroll, 200 m, rygg, vtv) 10 min vtv, 25-50m rygg, 3x2x200m S3+-, P = 90 sek, SP = 3 min	Løp (kontroll), tempointervall , 8-10 x 3 min, P = 30-45 sek, S3+- (terskelinnsats), totalt +-60 min & 1C	Løp (S1-2, 40-45 min + <i>kontroll, sprint</i> ; 2 x 15-20 sek, fast løype + 2 x 20-30 sek trapp/motbakke, P = >5 min & Buldring (inkl. <i>kontroll</i>)	Svøm (5-10 min fri + 5-10 x 100 m S2-3 + 5 x 50 m S3+-, P = 60 sek)	Løp (kontroll), motbakkeint. , 4-6 x 3 min @ 10%/fast bakke, P = >2 min, S4, totalt +- 60 min & 2C (inkl., <i>kontroll slede</i>)	Marsj , langkjøring, S1-2, (90-120 min), Terreng/Sti, 10-15 kg	Romaskin (kontroll, 100 m + 2000 m, S4+-) , tot. +- 30 min + Sirkeløkt (kontroll, Fitness, RPE 8, 80% av maks innsats)
Maksimal Styrke/Power + Kapasitet (4. uke)	1B & Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), Terreng/sti (kan bytte om på rekkefølgen)	Svøm (5-10 min vtv, 5-10 x 100 m S2-3 + 5 x 50 m S3+-, P=60 sek) & Løp, tempoint. , 3 x 8-10 min, P = 90-120 sek, S3+-, tot., +-60 min	2B (& ev., svøm, teknikk, Basis 1B/2B)	Romaskin, intervall , 6-8 x 500 m, S3-4, P = 90-120 sek & Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/Sti	3B & Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), legg ev., inn 4-8 x 20-30 sek drag som tidligere, P = 3 min	Marsj , langkjøring, S1-2, (75-90 min), Terreng/Sti, 20-25 kg + ev., Basis 1A/2A	Løp, fartslek , vekselvis 2-3 min S3-4, 2-3 min S1-2 i 30-40 min, variert løype, totalt +-60 min + ev., buldring /klatring
Maksimal Styrke/Power + Kapasitet (5. uke) <small>Anbefalt videre periodisering <i>frem til 2 uker før opptak</i>: Deload, 5, 4, 5, Deload, 6, 5, 4, Deload, 6, 5, 4 osv.</small>	1A & Svøm (10 min vtv, 3x2x200m S3+-, P = 90 sek, SP = 2-3 min (kan bytte om på rekkefølgen)	Løp, motbakkeint. , 5-7 x 3 min @ 10%/fast bakke, P = >2 min, S4, totalt +- 60 min	2A & Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/sti	Romaskin (2000m, S3+-, +2x15-20s sprint) , tot. +- 30 min & Svøm (5-10 min fri + 5-10 x 100 m S2-3 + 5 x 50 m S3+-, P=60 sek)	Løp, tempointervall , 10-12 x 3 min, P = 45-60 sek, S3+- (terskelinnsats), tot., 60-70 min & 3C	Marsj , langkjøring, S1-2, (90-120 min), Terreng/Sti, 15-20 kg (kan deles i 2 x 45-60 min) + (ev., valgfri sirkel @ 80% innsats)	Hvile eller løp, langkjøring, S1-2 (40-45 min), Terreng/Sti
Maksimal Styrke/Power + Kapasitet (2 uker før opptak (alt. 6. uke) - Kontroll	1B (kontroll) & Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), Grus/Vei	Romaskin (kontroll, 500 m), intervall , 4-6 x 500 m, S4, P = 120-150 sek & Svøm (som dag 2 uke 4. uke)	Løp (kontroll), tempointervall , 3 x 10 min, P = 90-120 sek, S3+- (terskelinnsats), totalt 60-70 min	2B (kontroll) & Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/Sti	Marsj , langkjøring, S1-2, (90-120 min), Terreng/Sti, 15-20 kg (kan deles i 2 x 45-60 min)	Løp (S1-2, 40-45 min + <i>kontroll, sprint</i> ; 2x15-20s, fast løype + 2x20-30s trapp/motbakke, P=5 min + Kontroll, Fitness	Hvile eller marsj/løp, langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/Sti + Basis 1A/B eller 2A/B
Vedlikehold og Kontroll (Uken før opptak (alt. 7. uke) - Kontroll	1A & Svøm (kontroll, 200 m, rygg, vtv) 10 min vtv, 25-50m rygg, 3x2x200m S3+-, P=90s, SP=3 min	Løp , langkjøring, S1-2, (45-60 min), Terreng/sti	Løp, tempoint. , 8-10 x 3 min, P = 30-45 sek, S3+-, tot., +-60 min	3B (kontroll) & kontroll slede	Svøm (5-10 min fri + 6-8 x 100 m S2-3 + 3 x 50 m S3, P = 60 sek) & Løp , langkjøring, S1-2 (30-45 min), Terreng/Grus	Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), legg ev. inn 4-6 x 20-30 sek stigningsdrag i motbakke/fast løype, P = 3-4 min, Grus/Sti	HVILE (fokus på overskudd, hvile, søvn og ernæring)
Forslag til DELOAD	Hvile (eller lett marsj, 45-60 min)	1C & Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), Grus/Sti	Løp, fartslek , vekselvis 2-3 min S3+-, 2-3 min S1-2 i 30-40 min, variert løype, totalt +- 60 min & Svøm (som dag 3., 2. uke)	Romaskin langkjøring, S1-2, (45-60 min) + Basis 1A/2A	2C & Løp , langkjøring, S1-2, (40-45 min), legg ev., inn 3-6 x 20-30 sek drag som tidligere, P = 3 min	Marsj , langkjøring, S1-2, (90-120 min), Terreng/Sti, 15-20 kg (kan deles i 2 x 45-60 min) + ev., buldring	Hvile eller løp, langkjøring, S1-2 (40-45 min), Terreng/Sti

Viktige kommentarer til treningsplanen

Oppvarming: Anbefaler 5-10 min med romaskin/sykkel før styrke. Løp eventuelt 15-30 min rolig (variert stigning) hvis du er vant med å løpe regelmessig (>5 x per uke., >60 km) + dynamisk oppvarming hvis tid/nødvendig. Optimalt sett burde du prøve å få >6-8 timer mellom økter på samme dag (&).

Anbefaler minimum 10-15 min oppvarming før intervaller. Her kan du legge inn 1-2 x 1,5-2 min, P = 2-3 min, stigningsdrag opp mot oppsatt intensitet i intervallene. Gjerne gange eller rolig løp i pauser. **Stigningsdrag** burde gjennomføres progressivt og opp mot 80-90% av maks innsats/tempo (altså ikke maksimalt). Kun kort nedtrapping (3-5 min) etter intervalløker. **SP** = seriepase.

Generelt er det tenkt 8-12 timer trening per 7 dagers syklus, herunder 3-5 x løp (inkl., snitt på 2 intervaller av høyere intensitet), 2-3 x med styrke, 1-2 x med svøm, annenhver uke med sirkel/klatring, og 1 x per uke med roing (primært intervall) og marsj.

S1-2: RPE: <4 (skal oppleves lett, kan snakke sammenhengende), Puls (% á HFmaks):55-80% (snitt 70+- 5%) (Puls og opplevd innsats skal være stabil på stabilt tempo). Relativt høy opplevd restitusjonsstatus etter økten.

S3: RPE: 5-6 (anstrengende/tildels hardt, typisk 10km-tempo eller en innsats/tempo man kan holde i 40-60 min sammenhengende, kan si korte setninger, terskelinnsats), Puls (% á HFmaks): 80-90% (snitt +- 85%), og tydelig økt pustefrekvens.

S4: RPE: 6-8 (hardt, normalt et tempo/belastning man kan klare å holde i 15-20 min sammenhengende, kan kun si få ord), Puls (% á HFmaks): >90 og kraftfull pusting. Høyt krav til restitusjon. Husk at det gjerne tar 1-2 min før pulsen når forventet sone.

S5: RPE: 8-9 (meget hardt og typisk for stigningsdrag. Puls er ikke relevant da den ikke vil tilpasse seg raskt nok. Økt pustefrekvens i etterkant av det intensive arbeidet.