



Treningsplanlegging

IK Tjalve
John Ertzgaard, Idrettslig Leder
August 2026

Innhold

1. Treningsplanlegging

1.1 Modell

2. Målsetting

2.1 SMART

3. Analyse

3.1 Arbeidskrav

3.2 Kapasitet

4. Planverk

4.1 Langsiktig plan

4.2 Årsplan

4.3 Periodeplan

4.4 Ukeplan

4.5 Øktplan

4.6 Restitusjonsplan

5. Gjennomføring

5.1 Treningsdagbok

6. Evaluering

6.1 Veikart

6.2 Planlegging

6.3 Gjennomføring

6.4 Forventninger

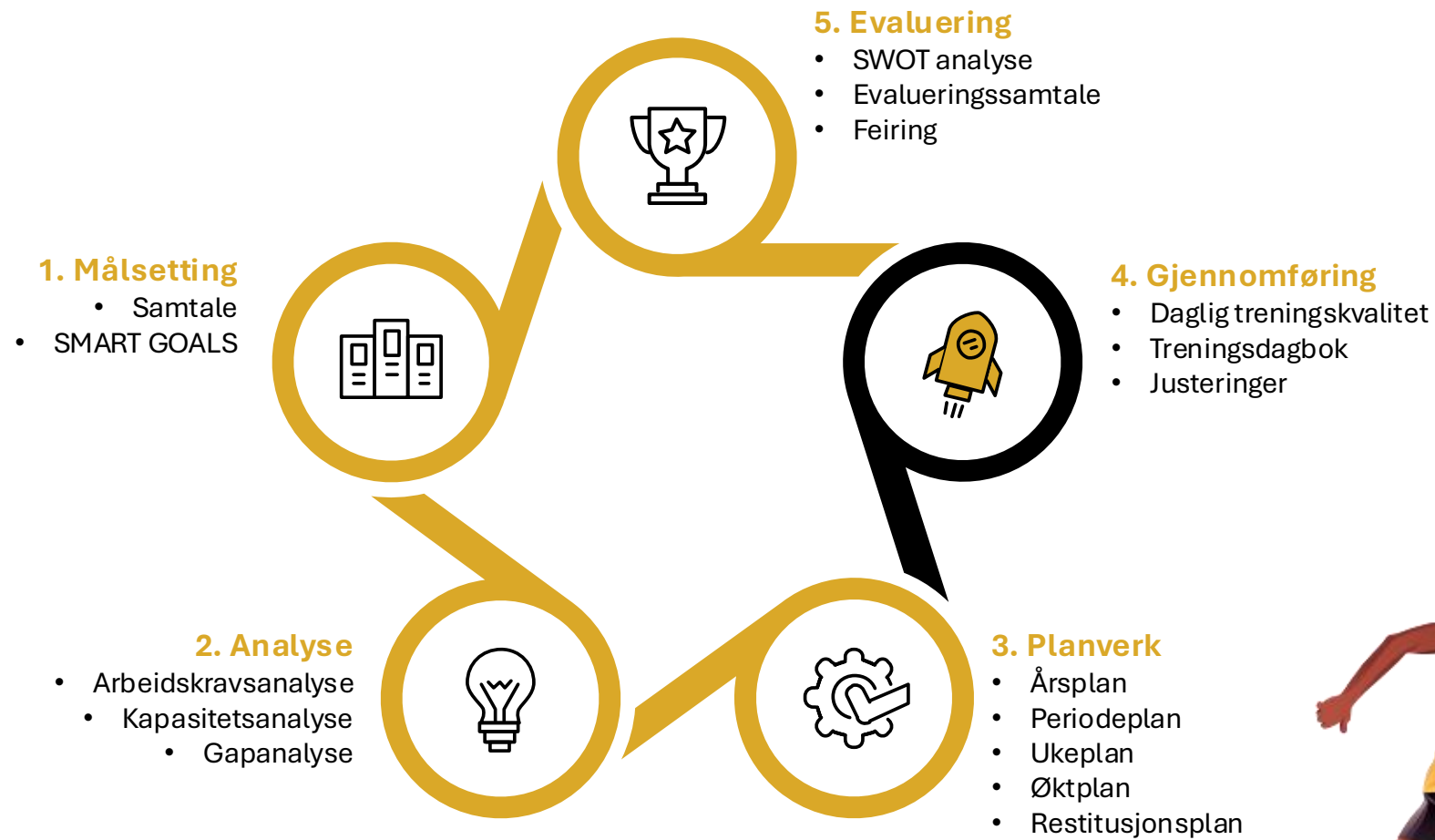
6.5 Ressurser

6.6 Måloppnåelse



1. Treningsplanlegging

1.1 Modell



2. Målsetting

2.1 SMART

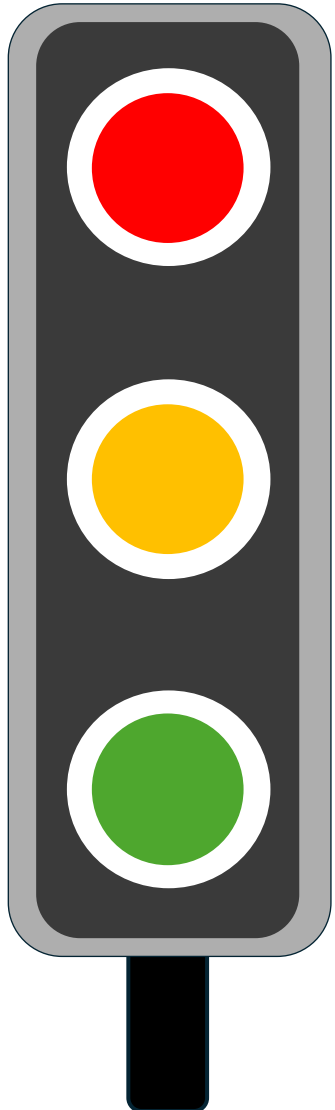
Spesifikt	Målbart	Ansvar	Realistisk	Tidsrelatert
S	M	A	R	T
Hva ønsker du å oppnå?	Hvordan vet du at du har klart det?	Har du eller noen i Tjelve fått ansvar?	Er det realistisk?	Når vil slutt dato være?
Målet er vel definert. Vage mål er ikke til hjelp fordi de tilfører ikke tilstrekkelig veiledning eller retning.	I friidrett er det blant annet tider og lengder. Målbarmheten gir muligheten å følge med på utviklingen.	Utenom deg selv, hvem flere i ditt støtteapparatet har en rolle og hva er deres ansvar.	Sett mål som er relevante å oppnå. Tilnærmingen vil hjelpe deg å holde fokus på det du behøver gjøre for å nå målet.	Hvilken dag og dato vil målet være nådd?

Utøvere og trenere som har tydelige og uttalte mål har bedre fokus og utholdenhet i den daglige treningen.

Disse team vet også om de utvikler seg i riktig retning.

3. Analyse

3.1 Arbeidskrav



Parameter C

- Trening du «ikke» skal gjøre



Parameter B

- Trening som støtter parameter A
- Trening som holder deg skadefri



Parameter A

- Trening du blir bedre av



Arbeidskrav

Hva kreves for å nå målet?

Fysiske kvaliteter

Ferdigheter

- Taktiske
- Tekniske

Egenskaper

- Psykiske
- Koordinative
- Sosiale
- Restituerende
- Relasjonelle



Arbeidskrav Norges Friidrettsforbund

3. Analyse

3.2 Kapasitet

Kapasitet

Hva er gapet mellom din kapasitet og mål?

- ✓ Tester
- ✓ Konkurranseresultat



📍 Nåværende kapasitet

Gap

Arbeidskrav

Fysiske kvaliteter

Ferdigheter

- ✓ Taktiske
- ✓ Tekniske

Egenskaper

- ✓ Psykiske
- ✓ Koordinative
- ✓ Sosiale
- ✓ Restituerende
- ✓ Relasjonelle



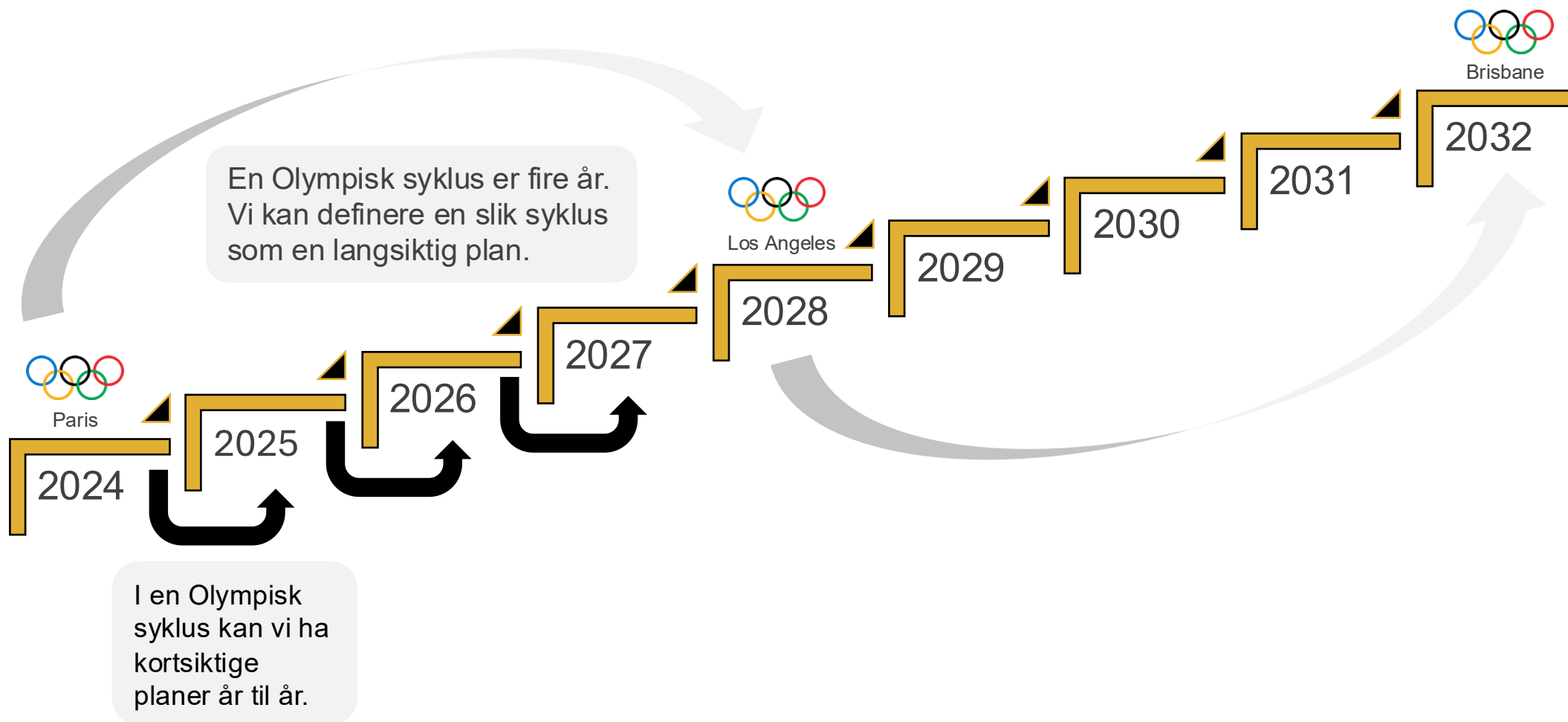
Mål



Kontinuerlig forbedring

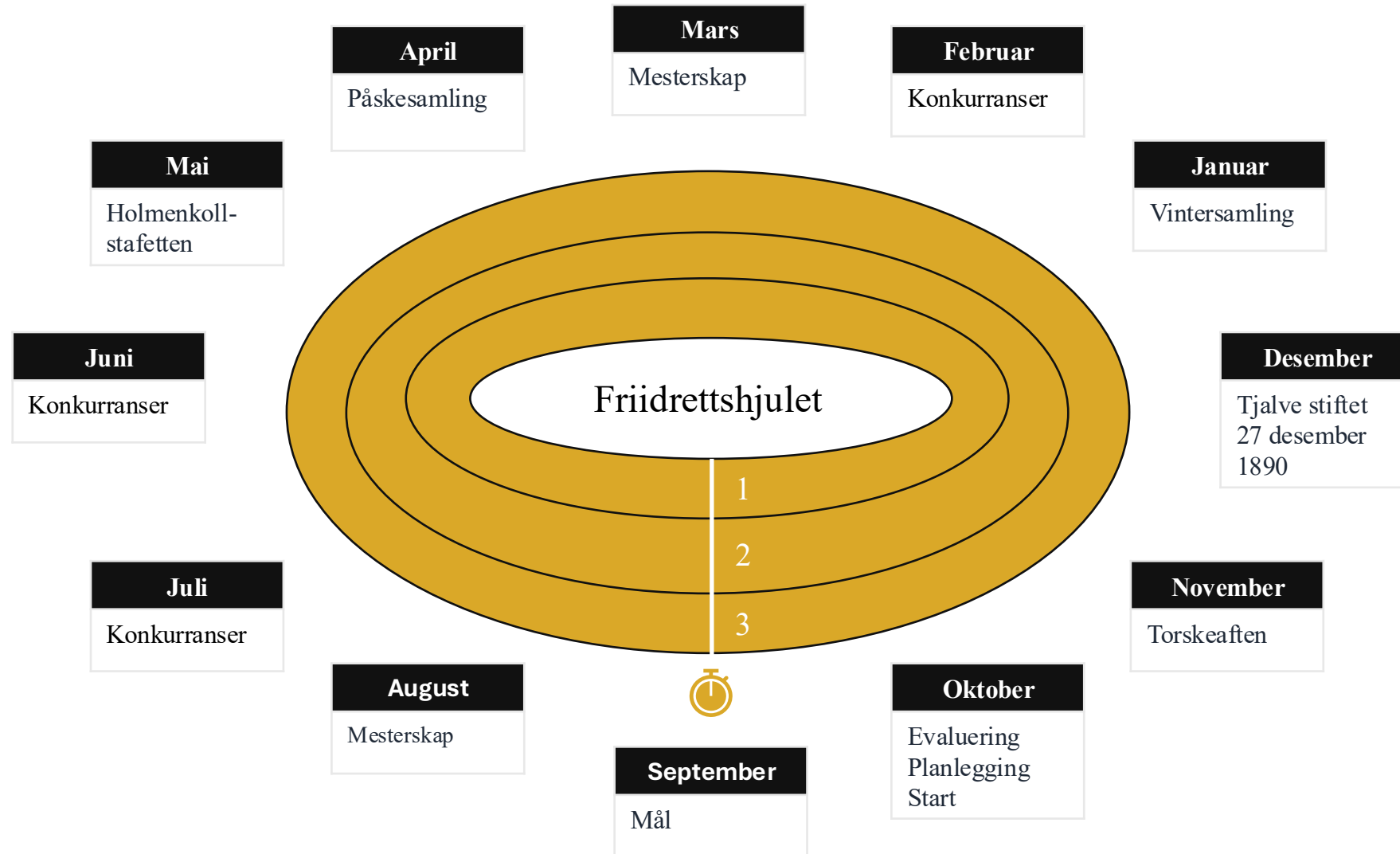
4. Planverk

4.1 Langsiktig plan



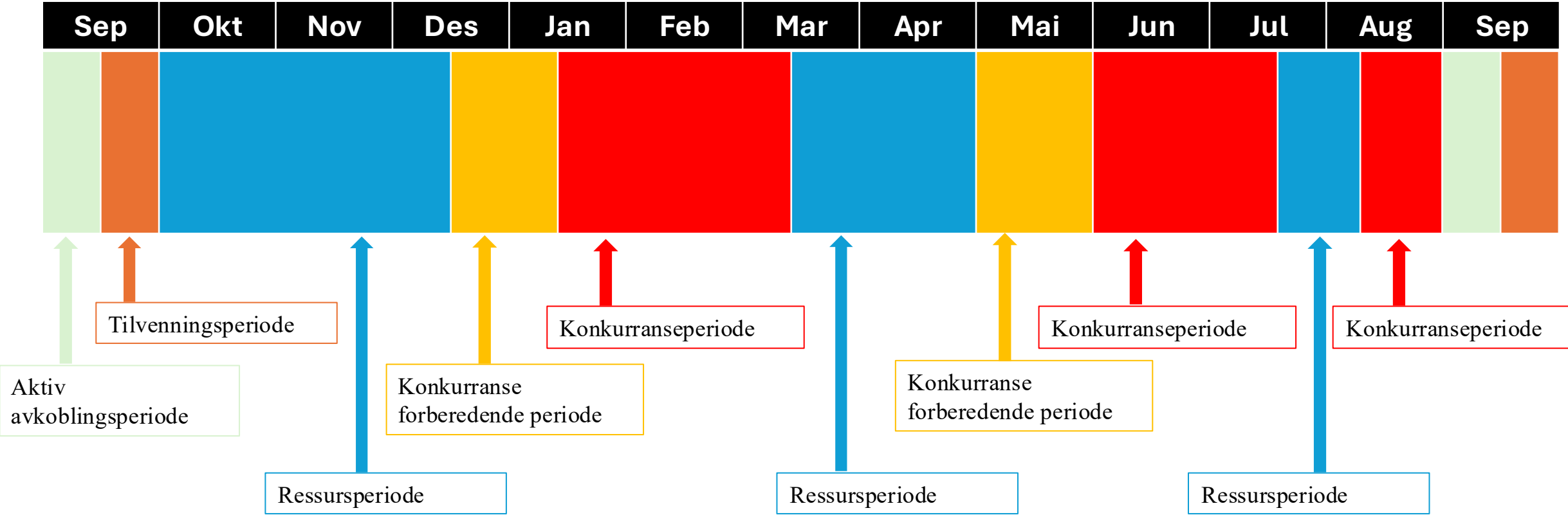
4. Planverk

4.2 Årsplan



4. Planverk

4.3 Periodeplan



4. Planverk

4.4 Ukeplan

Eksempel for en sprinter

Intensitet
→



Ukeplan med to høy intensitetsdager

Tema
→

Kortsprint Styrke	Aerobe løp	Sledeløp Styrke	Aerobe løp	Langsprint Styrke	Aerobe løp	Fri
----------------------	------------	--------------------	------------	----------------------	------------	-----

4. Planverk

4.5 Øktplan

Innhold i en øktplan

1	når og hvor skal økta finne sted
2	hvor lenge den skal vare
3	hvilket utstyr du trenger
4	hvem som skal være med
5	hvilke øvelser du skal benytte
6	rekkefølgen på øvelsene
7	hvilken intensitet treningen skal være på
8	hvor mange serier du skal ha av hver øvelse
9	Hva fokuset skal være rettet mot under øvelsen (teknikk, rytme, underlag)
10	Hva trenger jeg av mat etter økten

Eksempel på struktur

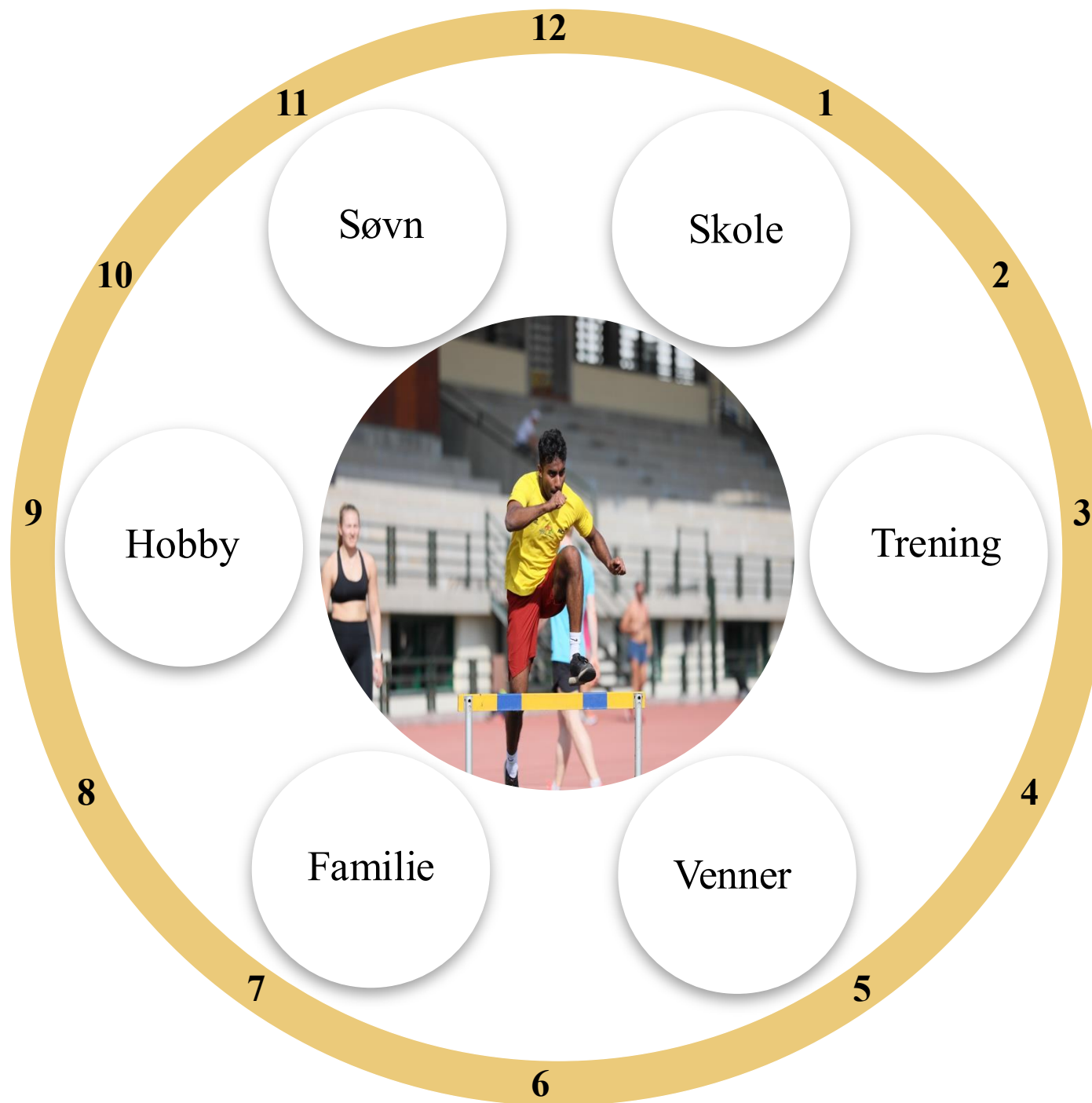
Tid	Hva?	Hvordan	Hvorfor
10 min	Generell oppvarming	Tredemølle	Forberede kroppen
10-15 min	Spesifikk oppvarming	Driller	Aktivere muskelgrupper
30min =>	Hoveddel	▪ Øvelser ▪ Repetisjoner ▪ Serier ▪ Pauser	Trene muskelgrupper
15min	Ernæring	Medbrakt mat	Restitusjon

4. Planverk

4.6 Restitusjonsplan

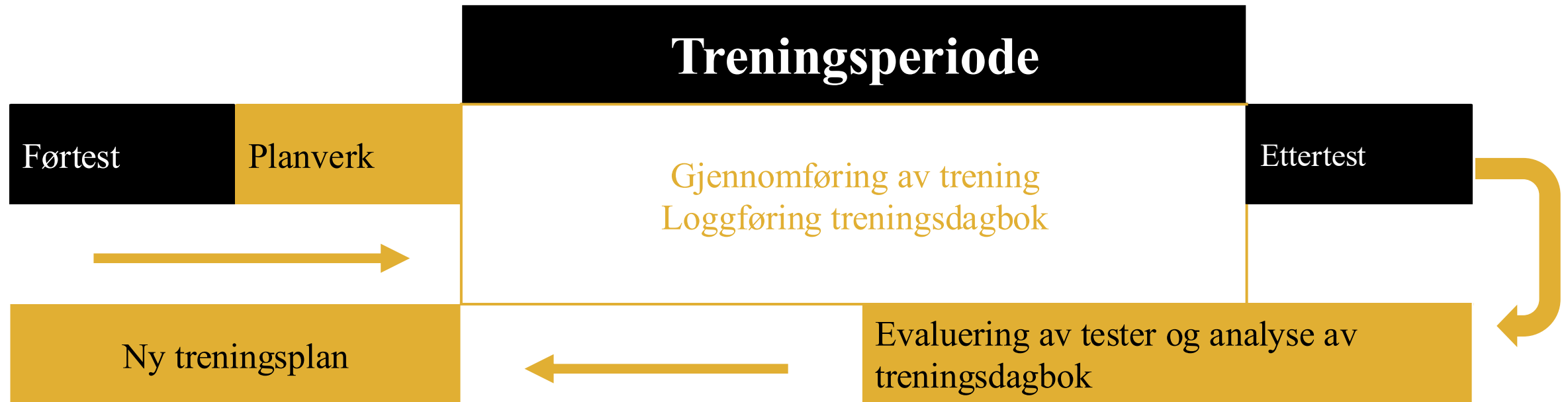
Spørsmål?

- ✓ Når står du opp
- ✓ Trening
- ✓ Matplan
- ✓ Hvile tid
- ✓ Andre forpliktelser
- ✓ Leggetid
- ✓ Introvert
- ✓ Ekstrovert



5. Gjennomføring

5.1 Treningsdagbok



Det er dumt å stå på pallen og ikke vite hvordan en fikk det til.
Loggføring av treningsdagbok gir deg svar på hvorfor du oppnår dine mål.
Men ikke minst hvorfor du ikke når dem.



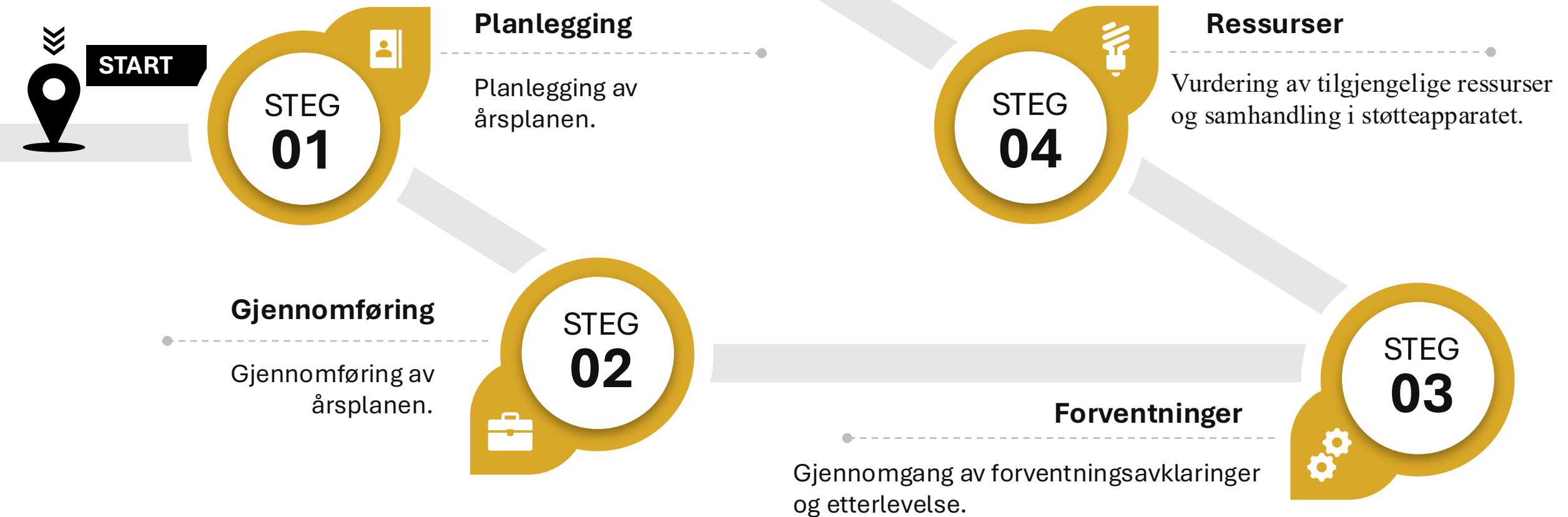
*Ja, tenke det; ønske det; ville det med;
-men gjøre det! Nei, det skjønner jeg ikke!
Henrik Ibsen*

6. Evaluering

6.1 Veikart

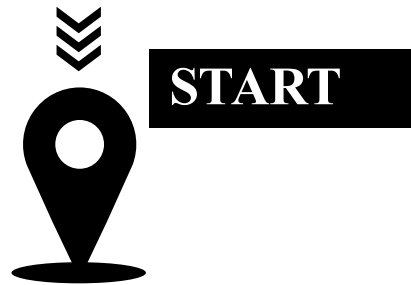
Evalueringen skal sikre læring, kvalitet og videreutvikling av klubbens idrettslige arbeid, og danne grunnlag for justering av planer, prioriteringer og ressursbruk.

Veikartet benyttes som grunnlag for årlig evaluering samt i utøversamtaler.



6. Evaluering

6.2 Planlegging



Steg 1 Planlegging

Planlegging av
årsplanen

Hvor fornøyd er du med planleggingsfasen?

Opplevde du å sette av tid og jobbet grundig nok for å skape et godt fundament for gjennomføring av sesongen?

Begrunn svaret ditt.

Hvis du skulle gjennomført årsplanen på nytt, ville du gjort noe annerledes i denne fasen?

Hvis ja, hva og hvorfor?

6. Evaluering

6.3 Gjennomføring

Hvilke uker og perioder fungerte best?

Var det dager eller perioder hvor det ikke fungerte spesielt bra?

Hvis ja, hva kan forklaringen på dette være?

Inntraff noen av fallgruvene du hadde skrevet ned i forkant? Var det eventuelt andre fallgruver som oppsto?

Hvordan håndterte du disse?

Steg 2 Gjennomføring

Gjennomføring av
årsplanen

STEG
02



6. Evaluering

6.4 Forventninger

Sikret forventningsavklaringene at samarbeidet fungerte best mulig?

Begrunn.

Ble forventningsavklaringene overholdt underveis? Og hva ble eventuelt gjort dersom dette ikke skjedde?

Hvorfor/hvorfor ikke?

Var det behov for å endre eller legge til nye forventninger underveis, og ble dette eventuelt gjort?

Hvorfor/hvorfor ikke?

Steg 3 Forventninger

Gjennomgang av
forventningsavklaringer



6. Evaluering

6.5 Ressurser

Hvor fornøyd er du med din innsats som helhet? Klarte du å utnytte ditt fulle potensial?

Begrunn med egne styrker og svakheter.

Hvor fornøyd er du med innsatsen til trener, klubb og eller forbund?

Begrunn med egne styrker og svakheter.

Fungerte rollefordelingen i teamet?

Hvorfor / Hvorfor ikke?



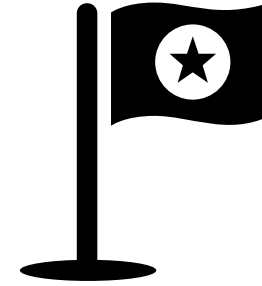
Steg 4 Ressurser

Vurdering av tilgjengelige ressurser og samhandling i støtteapparatet.

6. Evaluering

6.6 Måloppnåelse

Steg 5 Måloppnåelse



Gjennomgang av læringspunkter



Hvor fornøyd er du med sluttresultatet du har levert?

Begrunn.

Hva er det viktigste du har lært med å jobbe i team?

Begrunn.

Hva er det viktigste du har lært om deg selv?

Begrunn.