



## Utviklingstrapp - Diskos

Tabell 1: Veiledende utviklingstrapp for en kvinnelig diskoskaster som har målsetting om å nå et internasjonalt nivå ( $\geq 58.00$ ).

Forventet resultatutvikling						
Øvelser (1 kg)	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	Senior
Diskoskast	$\geq 35.00$	$\geq 43.00$	$\geq 48.00$	$\geq 53.00$	$\geq 56.00$	$\geq 58.00$
Sleggekast	$\geq 40.00$	$\geq 48.00$	$\geq 56.00$	$\geq 62.00$	---	---
Kulestøt (m)	$\geq 10.00$	$\geq 12.50$	$\geq 13.50$	---	---	---
Spydkast	$\geq 35.00$	$\geq 40.00$	$\geq 45.00$	---	---	---
Høydehopp (m)	$\geq 1.40$	$\geq 1.50$	$\geq 1.60$	---	---	---
Lengdehopp	$\geq 4.60$	$\geq 5.00$	$\geq 5.40$	---	---	---
- 60 meter (sek)	$\leq 8.20$	$\leq 8.10$	$\leq 8.00$	$\leq 7.90$	---	---
- 100 meter (sek)	$\leq 13.00$	$\leq 12.60$	$\leq 12.40$	---	---	---
1. Utviklingsplan for utøverens kapasitet (Arbeidskrav)						
Fysiske egenskaper	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	Senior
<b>Teknikk (diskos)*</b>						
Kast på trening uten tilløp (m) diskos	$\geq 25.00$	$\geq 28.00$	$\geq 31.00$	$\geq 34.00$	$\geq 37.00$	$\geq 40.00$
<b>Hurtighet</b>						
30 meter fra blokk	$\leq 4.65$	$\leq 4.60$	$\leq 4.55$	$\leq 4.50$	---	---
30 meter "flying"	$\leq 3.55$	$\leq 3.50$	$\leq 3.45$	$\leq 3.40$	---	---
<b>Styrke (1RM)**</b>						
Dype knebøy (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq 1.0$ (90 kg)	$\geq 1.4$ (120 kg)	$\geq 1.5$ (130 kg)	$\geq 1.6$ (140 kg)
Benkpress (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq (70$ kg)	$\geq 1.0$ (80 kg)	$\geq 1.1$ (90 kg)	$\geq 1.2$ (100 kg)
Frivending (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq (60$ kg)	$\geq 1.0$ (80 kg)	$\geq 1.1$ (90 kg)	$\geq 1.1$ (95 kg)
Rykk (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq (50$ kg)	$\geq 0.9$ (70 kg)	$\geq 0.95$ (75 kg)	$\geq 1.1$ (80 kg)
1-fots knebøy - høyre og venstre bein (antall)	$\geq 5$	$\geq 15$	$\geq 20$	---	---	---
Spesiell kaststyrke (Liakov) (3kg/4kg)	---	$\geq 13$	$\geq 14$	$\geq 15$	$\geq 16$	$\geq 17$
Kulekast framover (3kg/4kg)	---	$\geq 12$	$\geq 13$	$\geq 14$	$\geq 15$	$\geq 16$
<b>Spent</b>						
Lengde uten tilløp	$\geq 2.30$	$\geq 2.40$	$\geq 2.50$	$\geq 2.60$	$\geq 2.65$	$\geq 2.70$
Tresteg uten tilløp	$\geq 7.00$	$\geq 7.20$	$\geq 7.40$	$\geq 7.60$	---	---
Knebøyhopp uten svikt (SJ)	---	---	$\leq 44.0$	$\leq 46.0$	$\leq 48.0$	$\leq 50.0$
Knebøyhopp med svikt (CMJ)	---	---	$\leq 46.0$	$\leq 48.0$	$\leq 50.0$	$\leq 52.0$
2. Treningsinnhold og treningsprogresjon (snitt per uke):						
	13-14 år	15-16 år	17-18 år	19-20 år	21-22 år	Senior
<b>Treningsdager (antall)</b>	$\geq 3$	$\geq 4$	$\geq 5$	$\geq 6$	$\geq 6 - 7$	$\geq 6 - 7$
<b>Treningsøkter (antall)</b>	$\geq 3$	$\geq 4$	$\geq 5$	$\geq 6$	$\geq 9$	$\geq 12$
<b>Treningstid (timer)</b>	$\geq 6$	$\geq 8$	$\geq 10$	$\geq 12$	$\geq 14$	$\geq 16$
<b>Hurtighet (meter)</b>						
Totalt antall meter	$\geq 1200$	$\geq 1500$	$\geq 1100$	$\geq 900$	$\geq 700$	$\geq 600$
<b>Spent ***</b>						
Totalt antall hopp	$\geq 200$	$\geq 200$	$\geq 150$	$\geq 100$	$\geq 75$	$\geq 75$
<b>Teknikk</b>						
Diskoskast - moderat innsats	---	$\geq 40$	$\geq 60$	$\geq 60$	$\geq 90$	$\geq 120$
Diskoskast - maks. innsats	---	$\geq 20$	$\geq 30$	$\geq 30$	$\geq 40$	$\geq 60$
Andre kastøvelser	$\geq 50$	$\geq 20$	$\geq 30$	$\geq 40$	$\geq 40$	$\geq 60$
<b>Totalt antall kast</b>	$\geq 50$	$\geq 80$	$\geq 120$	$\geq 130$	$\geq 170$	$\geq 240$
<b>Antall kastøkter</b>	$\geq 1$	$\geq 2$	$\geq 3$	$\geq 3$	$\geq 3$	$\geq 3$
<b>Styrke</b>						
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Mye	Svært mye	Svært mye	Middels	Litt	Litt
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	$\geq 2$	$\geq 3$	$\geq 3$
Maks.styrke (hypertrofi)	---	---	$\geq 2$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$
Eksplisiv styrke	$\geq 1$	$\geq 2$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$
Uth.styrke/sirkeltrening	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 1$
<b>Totalt antall styrkeøkter</b>	$\geq 2$	$\geq 3$	$\geq 3$	$\geq 4$	$\geq 4$	$\geq 4$
<b>Bevegelighet (timer)</b>	$\geq 0:30$	$\geq 0:30$	$\geq 0:45$	$\geq 1:00$	$\geq 1:00$	$\geq 1:00$
<b>Aerob utholdenhet (timer)</b>	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	$\leq 0:30$
<b>Andre friidrettsøvelser (timer)</b>	$\leq 3:00$	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 1:00$	---	---
<b>Ballspill og annen trening (timer)</b>	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	---	---



\*Egenskaper som blir vurdert kvalitativt. For teknikk er det utarbeidet eget vurderingsskjema.

\*\* systematisk styrketrening introduseres ikke før i 17-18 års alder, kun i små doser fra 15-16 år.

\*\*\* maksimale spensthopp gjennomføres hovedsakelig uten tilløp i 13-16 års alder. Fallhopp fra 17-18 års alder.