

## Års- og periodeplaner for diskos

Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig diskoskaster i aldersklassen 17-18 år.

	Tilvennings.per. (sept.- okt)	Ressurs.per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
<b>Målsetting</b>	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke-tilvending	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst Hurtighet	- Prestere optimalt	
<b>Rytmisering</b>	<b>3:1/4:1</b>	<b>3:1</b>	<b>2:1</b>	<b>2:1/1:1</b>	
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 30	≥ 100	≥ 40	≥ 70	≥ 240 / 5
<b>Treningsøkter</b>	≥ 30	≥ 100	≥ 40	≥ 70	≥ 240 / 5
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 60	≥ 200	≥ 80	≥ 140	≥ 480 / 10
<b>Hurtighet (km)</b>					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 14 400 / 300
90-97 % (uth. sprint)	---	Prioritert	Litt	Litt	≤ 28 800 / 600
80-90 % (stigningsløp)	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≤ 28 800 / 600
<b>Annen løpstrening (t)</b>					
Aerob utholdenhet	Litt	Prioritert	Litt	---	≥ 96 / 2:00
<b>Teknikk (antall kast)*</b>					
Diskoskast – moderat innsats	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 2800 / 60
Diskoskast – maks. innsats	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 1400 / 30
Andre kastøvelser	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≥ 1400 / 30
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	---	≤ 7200 / 150
<b>Styrke (antall ganger)**</b>					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Litt	---
Maks. styrke (1-5RM)	---	---	Litt	Prioritert	---
Maks.styrke (6-12RM)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Litt	≥ 96 / 2
Eksplisiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 36 / 0:45
<b>Andre friidrettsøvelser (timer)</b>	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 96 / 2:00
<b>Ballspill og annen trening (timer)</b>	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00

\* Ca. 25 % av kastene blir utført uten tilløp. Tyngden på kastredskapen vil variere gjennom årssyklusen (se uke og øktplaner)

\*\* Trening av maks. styrke, eksplosiv og utholdende styrke varierer gjennom årssyklusen