



Treningsvettregler for kastere (15år og eldre)

1. Vektlegg trening av de egenskapene og ferdighetene som er sentrale i arbeidskravsanalysen
2. Vektlegg trening og utvikling av tekniske ferdigheter i barne- og ungdomsårene
 - a. Gjennomfør teknisk trening ved å gjøre selve friidrettsøvelsen
 - b. Gjennomfør sentrale imitasjonsøvelser for innlæring av tekniske delferdigheter
3. Ikke kast spyd med fullt tilløp (innsats) mer enn en gang per uke
4. Ikke kast kule, slegge eller diskos med full innsats mer enn to til tre ganger per uke
5. Ikke tren maksimalstyrke mer en to/tre ganger per uke per øvelse (muskelgruppe)
6. Vær uthvilt når du skal trene teknikk, spenst, styrke og hurtighet med maksimal innsats
7. Ikke tren samme type trening to dager på rad (eksempelvis styrke eller teknikk med full innsats)
8. Sørg for å ha en gradvis progresjon (økning) i treningen fra uke til uke
9. Ikke gjennomfør all friidrettstrening i idrettshaller og på friidrettsbaner.
10. Avbryt treningen når du kjenner antydning til skade (lytt til kroppen) – tren alternativt