



## Uke- og øktplaner for diskos (17-18 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar							
<b>Mandag</b> (2 timer)	<p><b>Styrke:</b> Medisinballøvelser:            4s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min            4s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min            4s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min            Stabiliseringsøvelser:            Mage: 4x 15 sit-ups, P=1min            Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min            Armer: 4x 10 push-ups, P=1min</p> <p><b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min</p> <p><b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min</p> <p><b>Kommentar:</b> Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.</p>								
<b>Tirsdag</b>	<b>FRI</b>								
<b>Onsdag</b> (2 timer)	<p><b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep.            Diskoskast – maks. innsats – 15 rep.            Andre kastøvelser – 15 rep.</p> <p><b>Bevegelse:</b> 20 min</p>								
<b>Torsdag</b> (2 timer)	<p><b>Styrke:</b> Frivending: 4x6 rep            Benkpress: 4x10 rep            Dype knebøy: 4x10 rep</p> <p><b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 80% P=2 min</p>								
<b>Fredag</b> (2 timer)	<p><b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98% P=4 min</p> <p><b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x6hopp; 2x 5x5 hink på begge bein; SP=3, P=1</p> <p><b>Kommentar:</b> Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.</p>								
<b>Lørdag</b> (1.5 timer)	<p><b>Aerob uth:</b> Alternativ 1: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp</p> <p><b>Hurtighet:</b> Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp</p> <p><b>Styrke:</b> Alternativ 3: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)</p> <p><b>Bevegelse:</b> 20 min</p>								
<b>Søndag</b>	<b>FRI</b>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tr.dager/økter/</th> <th>Spenthopp</th> <th>Hurtighetstrening (m)</th> <th>Aerob uth. (t)</th> <th>Bevegelse</th> <th>Teknikk</th> <th>Styrke</th> </tr> </thead> </table>	Tr.dager/økter/	Spenthopp	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (t)	Bevegelse	Teknikk	Styrke	
Tr.dager/økter/	Spenthopp	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (t)	Bevegelse	Teknikk	Styrke			



		(antall)					(t)	(antall kast)		(antall/rep)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
<b>Totalt</b>	<b>≥ 5/≥10</b>	<b>≥250</b>	<b>≥ 180</b>	<b>≥ 900</b>	<b>≥ 1000</b>	<b>≥ 2</b>	<b>≥1</b>	<b>45</b>	<b>15</b>	<b>≥ 3 / 6-10</b>

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<b>Styrke:</b> Rykk: 4x6rep Halve knebøy: 4x6 rep (front) Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep									
Tirsdag (2 timer)	<b>Teknikk</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep. Diskoskast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep. <b>Bevegelse:</b> 20 min									
Onsdag (2 timer)	<b>Styrke:</b> Frivending: 4x6 rep Benkpress: 4x10 rep Dype knebøy: 4x10 rep <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min									
Torsdag	<b>Aerob</b> Ballspill eller jogging 20-30 min (I=1) <b>Utholdenhet</b> Stigningsløp; 5x100m I=under 80% P=2 min <b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 20 rep. Diskoskast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep. <b>Bevegelse</b> 20 min									
Fredag (2 timer)	<b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min <b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min <b>Spent:</b> Spenthopp på flatt underlag 10x6 hopp P=1; 2x 5x5 hink på begge bein; SP=3, P= 1min <b>Bevegelse:</b> 20 min									
Lørdag (1.5 timer)	<b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep. Diskoskast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 10 rep <b>Hurtighet:</b> 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: I= 90 - 98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) <b>Styrke:</b> + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Bevegelse</b> 20 min									
Søndag	FRI									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall/rep)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
<b>Totalt</b>	≥ 5/≥ 10	≥150	≥ 180	≥ 900	≥ 1000	≥ 2	≥1	90	30	≥ 3 / 6-8



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<b>Styrke</b> Rykk: 3x2rep Halve knebøy: 3x2 rep (front) Markløft: 3x3 rep Benkpress 3x3 rep. Sit-ups: 3x10 rep <b>Bevegelighet:</b> 20 min									
Tirsdag	FRI									
Onsdag (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 20 rep. Diskoskast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep <b>Bevegelighet:</b> 20 min									
Torsdag (1 time)	<b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min <b>Hurtighet</b> 6x20 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=6 min Spenthopp på flatt underlag ;5x5steg 3x5 hink på begge bein; P=3 min									
Fredag (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep. Diskoskast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 10 rep <b>Bevegelighet:</b> 20 min									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurransen eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast )		Styrke (antall/rep)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
<b>Totalt</b>	≥ 4/≥ 8	≥100	≥ 120	≥ 500	≥ 500	≥ 1	≥1	60	20	≥ 3 / 2-3

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.