



## Uke- og øktplaner for diskos (21 – 22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Aerob utholdenhet</b> 20-30 min (Ballspill eller jogging); I=1	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Styrke:</b> Rykk: 4x6rep; Halve knebøy: 4x6 rep (front); Markløft: 4x8 rep <b>Spent:</b> Benkpress 4x8 rep; Sit-ups: 4x15 rep Spenthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min	
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2</b>	<b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep. Diskoskast – maks. innsats – 15 rep. <b>Bevegelse:</b> Andre kastøvelser – 15 rep + 20 min bevegelse	
Onsdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2</b>	<b>Styrke:</b> Mage: 4x30 sit-ups; Rygg: 4x15 rygg-ups; Skråbenk 4x8 rep. Dype knebøy: 4x6 rep; Skovri: 4x 15 rep <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Torsdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2</b>	<b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep. Diskoskast – maks. innsats – 15 rep. <b>Bevegelse:</b> Andre kastøvelser – 15 rep +20 min bevegelse	
Fredag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2</b>	<b>Styrke:</b> Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Dype knebøy: 4x10 rep <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Lørdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2</b>	<b>Teknikk:</b> Diskoskast – moderat innsats – 30 rep. Diskoskast – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep <b>Hurtighet:</b> 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90 - 98% (ca. 1sek seinere enn maks fart) <b>Styrke:</b>	
Søndag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hurtighet:</b> 2x5x30 m løp fra startblokk; I=over 98 %, P=4 min, SP=8 min <b>Spent</b> Spenthopp i trapper 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
	<b>ØKT 2</b>	<b>Hvile</b>	



		Treningsøkter / Treningstid	Spenthopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelighet (timer)	Teknikk (antall kast) Moderat/maks	Styrke (antall/rep.)	I-
	<b>Totalt</b>	≥ 9/14	≥350	≥300	≥900	≥1000	≥1.5	≥1	≥ 120 /40	≥ 4 / 6-8	

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar			
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging); I=1							
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Markløft: 4x3 rep Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep							
		Spent:	Spenthopp i på flatt underlag 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min							
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Teknikk:	Diskoskast – moderat innsats – 30 rep; Diskoskast – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep							
		Bevegelighet:	20 min							
Onsdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Styrke:	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep.							
		Spent	Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Spenthopp i på flatt underlag 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min							
		Stigningsløp:	5x100m; I=under 90% P=2 min							
Torsdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Teknikk:	Diskoskast – moderat innsats – 30 rep; Diskoskast – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep							
		Bevegelighet:	20 min							
Fredag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x5 rep; Dype knebøy: 4x5 rep							
		Stigningsløp:	5x100m; I=under 90% P=2 min							
Lørdag	ØKT 1:	Teknikk:	Diskoskast – moderat innsats – 30 rep; Diskoskast – maks. innsats – 15 rep.							
	ØKT 2	Bevegelighet:	Andre kastøvelser – 15 rep + 20 min bevegelighet							
		Teknikk:	15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.1 sek seinere enn maks fart)							
		Hurtighet:								
Søndag	ØKT 1:	Hurtighet:	2x6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min., SP=8 min Spenthopp på flatt underlag 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min							
	ØKT 2	Styrke:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep. Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep							
		Stigningsløp:	5x100m; I=under 80% P=2 min							
		Treningsøkter	Spenthopp	Hurtighet	Hurtighet	Stigningsløp	Aerob uth.	Bevegelighet	Teknikk	Styrke
		Treningstid	(antall)	(over 98%)	(90-98%)	(under 90 %)	(timer)	(timer)	(antall kast)	(antall/rep)



									<b>Moderat/maks</b>		
	<b>Totalt</b>	$\geq 10/14$	$\geq 350$	$\geq 400$	$\geq 600$	$\geq 1500$	$\geq 1$	$\geq 1$	$\geq 130 / 40$	$\geq 4 / 3-5$	<b>I-</b>

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	<b>Aerob uth:</b>	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1								
	ØKT 2:	<b>Styrke:</b>	Rykk: 4x2rep; Halve knebøy: 4x2 rep (front); Markløft: 4x2 rep Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep Spenthopp over hekker 10x5hekker; P=2 min + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
Tirsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>									
	ØKT 2	<b>Teknikk</b>	Diskoskast – moderat innsats – 20 rep. Diskoskast – maks. innsats – 10rep. Andre kastøvelser – 10 rep.								
Onsdag	ØKT 1:	<b>Bevegelighet:</b>	20 min								
	ØKT 2	<b>Styrke:</b>	Frivending: 4x2 rep; Benkpress: 4x2 rep; Dype knebøy: 4x1 rep								
Torsdag	ØKT 1:	<b>Stigningsløp:</b>	5x100m; I=under 90% P=2 min								
	ØKT 2	<b>Hvile</b>									
Freda	ØKT 1:	<b>Teknikk:</b>	Diskoskast – moderat innsats – 20 rep. Diskoskast – maks. innsats – 10rep. Andre kastøvelser – 10 rep.								
	ØKT 2	<b>Bevegelighet:</b>	20 min								
Lørdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>									
	ØKT 2	<b>Hurtighet:</b>	6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min								
Søndag	ØKT 1:	<b>Spent:</b>	Spenthopp på flatt underlag 10x5steg; P=2min + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
	ØKT 2	<b>Aerob uth:</b>	30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp								
Sønda	ØKT 1:	<b>Styrke:</b>									
	ØKT 2	<b>Hvile</b>									
		<b>Treningsøkter</b>	<b>Spenthopp</b>	<b>Hurtighet</b>	<b>Hurtighet</b>	<b>Stigningsløp</b>	<b>Aerob uth.</b>	<b>Bevegelighet</b>	<b>Teknikk</b>	<b>Styrke</b>	
		<b>Treningstid</b>	<b>(antall)</b>	<b>(over 98%</b>	<b>(90-98%)</b>	<b>(under 90 %)</b>	<b>(timer)</b>	<b>(timer)</b>	<b>(antall kast)</b>	<b>(antall/rep)</b>	
								<b>Moderat/maks</b>			



Totalt	$\geq 7/12$	$\geq 200$	$\geq 200$	---	$\geq 1000$	$\geq 1$	$\geq 0.40$	$\geq 60 / 20$	$\geq 4 / 1-3$	I-
--------	-------------	------------	------------	-----	-------------	----------	-------------	----------------	----------------	----

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