

3. Års- og periodeplaner for høydehopp

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for høydehoppere i aldersklassen 15-16 år

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
	Tilvennings per. (oktober)	Ressurs per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – sept)	
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	
Treningsdager	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 200 / 4
Treningsøkter	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 200 / 4
Treningstid (t)	≥ 25	≥ 150	≥ 60	≥ 100	≥ 340 / 7
Hurtighet (0-150m)					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 19 000m / 400m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 19 000m / 400m
Sum hurtighetstrening (meter)					38 000m / 800m
Annen løpstrening					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 24 000m / 500m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 24 000m / 500m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Teknikk (antall repetisjoner)					
Høyde m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 340 / 7
Høyde m/kort tilløp	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 340 / 7
Teknikktrening i lengde/høyde	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 500 / 10
Sprint- og hekkedrikk (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 700 / 15
Andre øvelser	---	Litt	Litt	Prioritert	Trenes litt
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp – teknikk	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 6 000 / 125
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 2 400 / 50
To-beins hopp – teknikk	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 2 400 / 50
To-beins hopp – maksimale	Svært lite	Lite	Prioritert	Litt	≥ 2 400 / 50
Småhopp	Svært prioritert	Prioritert	Lite	---	≥ 3 600 / 75
Sum spenttrening (antall hopp)					16 800 / 350
Styrke / vekttraining (timer)					
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	---	---
Maksimal styrke (hypertrofi)	---	---	---	---	---
Ekspllosiv styrke *	Prioritert	Prioritet	Litt	---	≥ 15t / 20min
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 30t / 40min
Bevegelighet (timer)**	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 50t / 60min
Aerob utholdenhet (timer)***	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 75t / 1:30t

* = ekspllosiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter (kast bakover, kast oppover, etc) ved bruk av medisinball + spenttrening

** = bevegelighet brukes hovedsaklig i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt. Utøvere som har dårlig bevegelighet må i tillegg ha egen bevegelighetstrening slik at de har tilstrekkelig bevegelighet for å utvikle en hensiktsmessig teknikk.

*** = Jogging og ballspill. Brukes i hovedsak i forbindelse med generell oppvarming til teknisk og fysisk trening