

### 3. Års- og periodeplaner for høydehopp

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for høydehoppere i aldersklassen 17-18 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	
<b>Treningsdager</b>	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 250 / 5
<b>Treningsøkter</b>	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 200 / 5
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 25	≥ 150	≥ 60	≥ 100	≥ 430 / 9
<b>Hurtighet (0-150m)</b>					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 19 200m / 400m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 24 000m / 500m
Sum hurtighetstrening (meter)					43 200m / 900m
<b>Annen løpstrening</b>					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 33 000m / 700m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 33 000m / 700m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
<b>Teknikk (antall repetisjoner)</b>					
Høyde m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 380 / 8
Høyde m/kort tilløp	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 380 / 8
Teknikktrening i lengde/høyde	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 250 / 5
Sprint- og hekkedrift (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 950 / 20
Andre øvelser	---	---	Litt	Prioritert	Trenes lite
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp – teknikk	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 7 200 / 150
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 3 600 / 75
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	---	≥ 4 800 / 100
Sum spensttrening (antall hopp)					20 400 / 425
<b>Styrke / vekttrening (timer)</b>					
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	---	---
Maksimal styrke (hypertrofi)	Svært prioritert	Prioritert	Litt	---	≥ 50t / 60min
Eksplosiv styrke *	Prioritert	Prioritet	Litt	Svært lite	≥ 15t / 20min
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 30t / 40min
<b>Bevegelighet (timer)**</b>	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 75t / 1:30t
<b>Aerob utholdenhet (timer)***</b>	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 100t / 2:00t

\* = eksplosiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter (kast bakover, kast oppover, etc) ved bruk av medisinball + spensttrening

\*\* = 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