



4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (15-16 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar		
Mandag	ØKT 1:	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Spent: Avslutning:			
	ØKT 2:				
	2:00 timer	10min med ballspill, 12-16 serier med hekkedrift og 10min uttøying 3x60m stigningsløp og 4x60 meter teknikkøp, I=95-97%, P=2-3min 6-10 høydehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 4 lengdehopp med kort tilløp (begge bein) 4x10 steg m/kort fart, 4x10hink m/kort fart, 4x10kombihopp m/kort fart 5min jogg + 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina			
Tirsdag	ØKT 1:				
	ØKT 2				
Onsdag	ØKT 1:	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Sirkeltrening: Avslutning:			
	ØKT 2:				
	2:15timer	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøying og 3x60m stigningsløp 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 4x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 30min med teknikktrening i lengdehopp, høydehopp eller i hekkeløp 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.			
Torsdag	ØKT 1:				
	ØKT 2				
Fredag	ØKT 1:	Oppvarming: Spent: Styrke: Avslutning:			
	ØKT 2:				
	2:00timer	15-20min basketball/andre ballspill og 10min uttøying 150 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp 20minutter med ulike kast med medisball. 3-4serier per øvelse a 10 repetisjoner 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.			
Lørdag	ØKT 1:	Oppvarming: Intervall: Sirkeltrening:			
	ØKT 2:				
	1:00time	20-30minutter jogg og 5minutter uttøying 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv 15minutter med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.			
Søndag	ØKT 1:				
	ØKT 2				
	Treningstid	Spenttrening (antall hopp)	Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)	Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)	Styrketrening (tid)



Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (15-16 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar					
Mandag	ØKT 1:	Oppvarming: Teknikk: Spent: Hurtighet: Avslutning:	10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrift, 5min uttøyning og 3x60m stigningsløp 8-10 høydehopp med lang fart og høydehopp uten tilløp 8x10 steg m/kort fart, 6x10hink m/kort fart, 6xkombihopp m/kort fart 4x60 meter teknikkløp, I=95-97%, P=2-3min 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina								
	ØKT 2: 2:00 timer										
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Onsdag	ØKT 1:	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 6x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 30min med teknikktraining i lengdehopp eller i hekkeløp 5min jogg + 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2: 2:15timer										
Torsdag	ØKT 1:	Oppvarming: Intervall: Sirkeltraining:	20-30minutter jogg og 5minutter uttøyning 10x100m, P=2min pause, I=ikke løp deg stiv 20min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.								
	ØKT 2 1:15timer										
Fredag	ØKT 1:	Oppvarming: Teknikk: Spent: Styrke: Avslutning:	15-20minutter basketball/andre ballspill og 10minutter uttøyning 8-12 høydehopp med kort fart + 10x5 reps med satsdrill for høydehopp 200 ett-beins hopp og 50-100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 150-200 småhopp/frekvenshopp 20min med ulike medisinballkast. 4 øvelser med 3-4 serier per øvelse a 6reps 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2: 2:00timer										
Lørdag	ØKT 1:	Oppvarming: Løfteteknikk: Styrketrening:	5-10minutter sykling, roing eller løping/gåing på tredemølle Innlæring av løfteteknikken i knebøy, frivending, rykk og knebøy – 3-4x5-10 repetisjoner per øvelse Ettbeins knebøy, Nordic hamstring, Hofteleddsbyøyer, hofteleddsstrekker. 2x10 repetisjoner per øvelse				(Kun for 16 åringer)				
	ØKT 2: 1:00time										
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Treningstid		Spenttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktraining (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98% (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv



8:30 timer

60

