



4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (17-18 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar								
Mandag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: 10min med ballspill, 12-16 serier med hekkedrift, 5min uttøying og 3x60m stigningsløp Teknikk: 8-12 høydehopp med kort fart + høydehopp uten tilløp Spent: 5x10 steg m/kort fart, 6x10hink m/kort fart, 4x10kombihopp m/kort fart + 50 hekkhopp/småhopp Hurtighet: 4x60 meter teknikk løp, I=95-97%, P=2-3min Avslutning: 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina									
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Onsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:15timer	Oppvarming: 10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3x60m stigningsløp Hurtighet: 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 5x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min Teknikk: 30min med teknikktraining i lengdehopp eller i hekkeløp Avslutning: 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.									
Torsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2 1:30timer	Oppvarming: 5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Styrketrening Frivending, knebøy, Nordic hamstring, hofteladdsbøyer, hofteladdstrekker, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk), Pause = 2-3min Sirkeltrening: 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile									
Fredag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: 15-20min basketball/andre ballspill og 10min uttøying Spent: 200 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp Styrke: 20-30minutter med ulike kast med medisinball. 3serier per øvelse a 10 repetisjoner Avslutning: 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.									
Lørdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 1:15time	Oppvarming: 20-30minutter jogg og 5minutter uttøying Intervall: 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv Sirkeltrening: 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)	Teknikktraining (antall hopp/repetisjoner)	Styrketrening (tid)						
	9:00 timer	Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv



4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (17-18 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars).

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar								
Mandag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: 10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøyning Hurtighet: 3-4x60m stigningsløp og 3-4x60 meter teknikkøp, I=95-97%, P=2-3min Teknikk: 8-12 høydehopp med lang fart + høydehopp uten tilløp Spent: 8x10 steg m/kort fart, 6x10hink m/kort fart, 4xkombihopp m/kort fart Avslutning: 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina									
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Onsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:15timer	Oppvarming: 10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp Hurtighet: 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 6x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min Teknikk: 30min med teknikktraining i lengdehopp eller i hekkeløp Avslutning: 5min jogg + 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.									
Torsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2 1:30timer	Oppvarming: 5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Styrketrening Frivending, knebøy, hofteløpsbøyer, hofteløpsstrekker, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk) Sirkeltrening: 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile									
Fredag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: 15-20minutter basketball/andre ballspill og 10minutter uttøyning Teknikk: 6-8 høydehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) + 10x5 reps med satsdrill Spent: 200 ett-beins hopp og 50-100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 150 småhopp/frekvenshopp Styrke: 20min med ulike medisinalkast. 4 øvelser med 3-4 serier per øvelse a 6reps Avslutning: 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.									
Lørdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 1:30time	Oppvarming: 5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Styrketrening Rykk, knebøy, Nordic hamstring, hofteløpsbøyer, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk) Sirkeltrening: 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile									
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2	Oppvarming: 20-30minutter jogg og 5minutter uttøyning Intervall: 10x100m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv Sirkeltrening: 20min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.									
	Treningstid	Spentrening (antall hopp)	Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktraining (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)		
	8:30 timer	Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98% (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv



4. Uke- og øktplaner (17-18 år)