



## 4. Uke- og øktplaner (Senior)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar							
Mandag	<b>ØKT 1: 0:30 timer</b>	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 3x60m stigningsløp, P=3min									
	<b>ØKT 2: 2:00 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spenst:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 10-12 høydehopp med kort fart (4-6 stegs tilløp) 4x60 meter teknikk løp, I=95-97%, P=3-4min 200 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp) – 10-15 hopp per spenstserie + 50-100 småhopp 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina									
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b>											
	<b>ØKT 2: 2:00 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Styrke:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x10reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.									
Onsdag	<b>ØKT 1: 1:30 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Spenst:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 300 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 50-100 to-beins hopp/småhopp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.									
	<b>ØKT 2: 2:15 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteladdsbøyerne og hofteladdsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake									
Torsdag	<b>ØKT 1:</b>											
	<b>ØKT 2: 1:30timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	5-10 minutter jogging 3x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile									
Fredag	<b>ØKT 1:</b>											
	<b>ØKT 2: 2:00timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 3x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.									
Lørdag	<b>ØKT 1: 2:00timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteladdsbøyerne og hofteladdsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake									
	<b>ØKT 2:</b>											
Søndag	<b>ØKT 1:</b>											
	<b>ØKT 2:</b>											
		<b>Treningstid</b>	<b>Spensttrening (antall hopp)</b>		<b>Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)</b>			<b>Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)</b>			<b>Styrketrening (tid)</b>	
			<b>Ett-beins hopp</b>	<b>To-beins hopp</b>	<b>&gt; 98 % (maks)</b>	<b>90-97% (teknikk)</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Høydehopp</b>	<b>Tilløp</b>	<b>Andre hopp</b>	<b>Utholdende</b>	<b>Maks/Eksplosiv</b>
		<b>13:45 timer</b>	350	75	300	1000		8	---	0:45	3:30	



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar					
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 2:00 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2 høydehopp m/kort fart (4-6stegs tilløp) og 6-8 høydehopp m/lang fart 250 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) – 5-10 hopp per spenstserie 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Styrke:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 100m-150m-200m-250m-200m-150m-100m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x5reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.								
Onsdag	ØKT 1: 1:45 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 350 ett-beins hopp på matter i gymsal (steg, hink og kombihopp) + 100 to-beins hopp/småhopp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2: 2:15 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Torsdag	ØKT 1: ØKT 2 1:30timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	5-10 minutter jogging 3x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile								
Fredag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 4x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer ØKT 2:	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x5reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Søndag	ØKT 1: ØKT 2										
Treningstid		Spenttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
13:45 timer		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
		350	75	300	1000		8	---		0:45	3:30



Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (senioralder) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar					
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 1:45 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Spent:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2-4 høydehopp med kort fart og 6-8 høydehopp med lang fart 6-8x5 steg med fart og 6x5 steg uten tilløp (måling) 3x60 meter, I=95-97%, P=5min 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2										
	1:00 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 6-8x60m på gress/grus, P=gå rolig tilbake, I=Under 80% (ROLIG) 10 minutter med ulike øvelser for buk og rygg.								
Onsdag	ØKT 1:										
	ØKT 1: 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 60-60-60-100meter, I=100%, P=6-7min 5x10 steg, 5x10 hink og 5x10 kombihopp (rytmehopp) 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Torsdag	ØKT 1: ØKT 2										
Fredag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Konkurranse</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 12-16 serier drill – 3-4x60m stigningsløp + innløping av tilløp Høydehoppkonkurranse på Bislett (12 hopp) + 2x100meter (forsøk og finale) 5minutter jogg + uttøying								
	ØKT 2: 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Knebøyhopp – vertikalt, Knebøyhopp – horisontalt, vrishopp, hofteladdsbøyerne– 3x4reps, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2:										
	Treningstid	Spenttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetsjoner)			Styrketrening (tid)	
	8:45 timer	Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv