



## Uke- og øktplaner for 100m hekk og 110m hekk (15-16 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
<b>Mandag</b> (2 timer)	<b>Utholdenhet:</b> 2x4x200m; I=under 90 % P= 2 /5 min <b>Spent:</b> 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 bakkehopp/trapphopp <b>Styrke:</b> Sirkeltrening: Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrsthopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
<b>Tirsdag</b>	<b>Fri</b>									
<b>Onsdag</b> (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier <b>Bevegelighet:</b> Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Trekkbeinimmitasjon – 3x4 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x4 hekker Teknikkløp 2x 3x 3 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; <b>Bevegelighet:</b> 20 min									
<b>Torsdag</b>	<b>Fri</b>									
<b>Fredag</b> (2 timer)	<b>Hurtighet:</b> Koordinasjon/drill – 5 serier <b>Hekkedrill:</b> Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker <b>Spent:</b> Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % 2x5x60m; I=90-98 % P=2/5 min Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre <b>Kommentar:</b> Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.									
<b>Lørdag</b> (1.5 timer)	<b>Alternativ 1:</b> 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Alternativ 2:</b> 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Alternativ 3:</b> 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)									
<b>Søndag</b>	<b>FRI</b>									
	<b>Tr.dager/økter</b>	<b>Tr.timer</b>	<b>Spenthopp (antall)</b>		<b>Hurtighetstrening (m)</b>		<b>Andre løp (m)</b>	<b>Teknikk (antall)</b>		<b>Styrke (ser)</b>
			<b>Ett-beins</b>	<b>To-beins</b>	<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Starter</b>	<b>Hekkepasseringer</b>	
<b>Totalt</b>	≥ 4	≥ 6	≥ 200	≥ 50	≥ 150	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplanerfor i konkuransforberedende periode (april -mai)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<b>Utholdenhet</b> <b>Utholdenhet</b> Spent: 2x3x150m; I=90-98% P= 4/8 min Styrke: <b>Spent</b> 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 bakkehopp/trappehopp <b>Sirkeltrening</b> Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrishopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	<b>Teknikk:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Bevegelse:</b> Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 8 serier x 5 hekker Startteknikk 4x2 hekker P=4 min Hekkesprint 1x 4,5, og 6 hekker P= 6 min <b>Bevegelse:</b> 20 min									
Torsdag	Fri									
Fredag (2 timer)	<b>Hurtighet:</b> <b>Teknikk:</b> Koordinasjon/drill – 10 serier Spent: Hekkedrill – 8 serier x 5 hekker Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % <b>Hurtighet:</b> 1x60m-80m-100m-80m-60m; I=over 98 % P=5 min <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre <b>Kommentar:</b> Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.									
Lørdag (1.5 timer)	<b>Alternativ 1:</b> 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Alternativ 2:</b> 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Alternativ 3:</b> 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)									
Søndag	FRI									
	Tr.dager/økter	Tr.timer	Spenthopp (antall)		Hurtighetstrening (m)		Andre løp (m)	Teknikk (antall)		Styrke (ser)
			Ett-beins	To-beins	Over 98 %	90-98 %	Under 90 %	Starter	Koordinasjon	
<b>Totalt</b>	≥ 4	≥ 8	≥ 200	≥ 50	≥ 600	≥ 600	≥ 3000	10	40	≥ 3



Tabell 4: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<b>Utholdenhet</b>		<b>Utholdenhet</b> 3x150m; I=over 98% P= 8 min							
	<b>Spent:</b>		<b>Spent</b> 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 bakkehopp/trappehopp							
	<b>Styrke:</b>		<b>Sirkeltrening</b> Mage: 3x15 sit-ups; Rygg: 3x10 rygg-ups ; 3x15 push-ups, P=1min; 3x20 vrishopp; 3x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min							
Tirsdag	Fri									
Onsdag (2 timer)	<b>Teknikk:</b>		<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/sprintdrill – 5serier Hekkedrill – 5serier x 5 hekker Startteknikk 4x2 hekker P=4 min Hekkesprint 1x 4,5, og 6 hekker P= 6 min							
	<b>Bevegelighet:</b>		<b>Bevegelighet:</b> 20 min							
Torsdag	Fri									
Fredag (2 timer)	Fri									
Lørdag (1.5 timer)	Konkurranse									
Søndag	<b>Alternativ 1:</b>		1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp							
	<b>Alternativ 2:</b>		30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp							
	<b>Alternativ 3:</b>		15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)							
	<b>Tr.dager/økter</b>	<b>Tr.timer</b>	<b>Spenthopp (antall)</b>		<b>Hurtighetstrening (m)</b>		<b>Andre løp (m)</b>	<b>Teknikk (antall)</b>		<b>Styrke (ser)</b>
			<b>Ett-beins</b>	<b>To-beins</b>	<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Starter</b>	<b>Koordinasjon</b>	
<b>Totalt</b>	≥ 4	≥ 8	≥ 200	≥ 50	≥ 600	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3

- = i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.