



Uke- og øktplaner for 100m hekk og 110m hekk (17-18 år)

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

| Dag | Treningsinnhold (hoveddel) | Personlig kommentar |
|------------------------------|---|---------------------|
| Mandag (2 timer) | Utholdenhet Utholdenhet Spent: 10x200m; I=under 90 % P= 2 /5 min Styrke: 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp Sirkeltrening Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups ; 4x15 push-ups; 4x20 vrishopp; 4x15 knebøyhopp; P=1min Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min | |
| Tirsdag | Fri | |
| Onsdag (2 timer) | Teknikk: Teknikk: Bevegelighet: Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 6 serier x 5 hekker Trekkbeinimmitasjon – 3x6 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x6 hekker Teknikkløp 2x 3x 4 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet: 20 min | |
| Torsdag | Styrke: Rykk: 4x6rep Halve knebøy: 4x6 rep (front) Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep | |
| Fredag (2 timer) | Hurtighet: Teknikk: Spent: Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Hurtighet: 3x5x60m; I=90-98 % P=2/5 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen. | |
| Lørdag (1.5 timer) | Alternativ 1: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 3: 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 | |
| Totalt | ≥ 5 | ≥ 10 | ≥ 400 | ≥ 50 | ≥ 300 | ≥ 600 | ≥ 3000 | 10 | 30 | ≥ 3 |

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



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseforberedende periode (april - mai)

| Dag | Treningsinnhold (hoveddel) | Personlig kommentar |
|-----------------------|--|---------------------|
| Mandag (2 timer) | Utholdenhet Utholdenhet Spent: 5x200m; I=over 90 % P= 8 min Styrke: Spent 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 hekkehopp | |
| Tirsdag | Fri | |
| Onsdag (2 timer) | Teknikk: Teknikk: Bevegelighet: Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier Hekkedrill – 8 serier x 5 hekker Trekkbeinimmitasjon – 3x6 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x6 hekker Teknikkløp 2x 3x 5 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet: 20 min | |
| Torsdag | Styrke Styrke: Rykk: 3x2rep Halve knebøy: 3x2 rep (front) Markløft: 3x3 rep Benkpress 3x3 rep. Sit-ups: 3x10 rep | |
| Fredag (2 timer) | Hurtighet: Teknikk: Spent: Koordinasjon/drill – 10 serier Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Hurtighet: 2x60m-80m-100m-80m-60m; I=over 98 % P=4/8 min Spent: Spenthopp i trapper 10x5steg 5x5 hink på høyre og venstre Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen. | |
| Lørdag (1.5 timer) | Alternativ 1: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 3: 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart) | |
| Søndag | FRI | |



| | Tr.dager/økter | Tr.timer | Spenshopp (antall) | | Hurtighetstrening (m) | | Andre løp (m) | Teknikk (antall) | | Styrke (ser) |
|---------------|----------------|-------------|--------------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|--------------|
| | | | Ett-beins | To-beins | Over 98 % | 90-98 % | Under 90 % | Starter | Koordinasjon | |
| Totalt | ≥ 5 | ≥ 10 | ≥ 400 | ≥ 50 | ≥ 300 | ≥ 600 | ≥ 3000 | 10 | 30 | ≥ 3 |

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



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni- august)

| Dag | Treningsinnhold (hoveddel) | | | | | | Personlig kommentar | | | |
|----------------------|---|----------|--|----------|-----------------------|---------|---------------------|------------------|--------------|--------------|
| Mandag (2 timer) | Utholdenhet | | Utholdenhet 3x200m; I=over 90 % P= 10 min Spent: 3x 10 steg; 3x 10 kombihopp; 3x 10 hekkhopp Styrke: Spent | | | | | | | |
| Tirsdag | Fri | | | | | | | | | |
| Onsdag (2 timer) | Styrke | | Styrke: Rykk: 3x2rep Halve knebøy: 3x2 rep (front) Markløft: 3x3 rep Benkpress 3x3 rep. Sit-ups: 3x10 rep | | | | | | | |
| Torsdag (2 timer) | Teknikk: Bevegelighet: | | Teknikk: Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier Hekkedrill – 8 serier x 5 hekker Startteknikk 5x2 hekker P=4 min Hekkesprint 1x 4, 6 og 8 hekker P= 6 min Bevegelighet: 20 min | | | | | | | |
| Fredag | Fri | | | | | | | | | |
| Lørdag | Konkurranse | | | | | | | | | |
| Søndag (1time) | Alternativ 1: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Alternativ 3: 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart) | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| Totalt | ≥ 5 | ≥ 10 | ≥ 400 | ≥ 50 | ≥ 300 | ≥ 600 | ≥ 3000 | 10 | 30 | ≥ 3 |

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