



Uke- og øktplaner for 100m hekk og 110m hekk (19 - 20 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	<p>Utholdenhet Utholdenhet Spent: 10x200m; I=under 90 % P= 2 min Styrke: Spent 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</p>	
Tirsdag	Fri	
Onsdag (2 timer)	<p>Teknikk: Teknikk: Bevegelighet: Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Trekkebeinimmitasjon – 3x7 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x7 hekker Teknikkløp 2x 3x 5 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet: 20 min</p>	
Torsdag	<p>Styrke Styrke: Rykk: 4x6rep; Halve knebøy: 4x6 rep (front); Markløft: 4x8 rep; Benkpress 4x8 rep.; Sit-ups: 4x15 rep</p>	
Fredag (2 timer)	<p>Teknikk: Koordinasjon/drill – 5 serier Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Hurtighet: Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % Spent: Hurtighet: 4x5x60m; 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.</p>	
Lørdag (1.5 timer)	<p>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)</p>	
Søndag	<p>Styrke: Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Dype knebøy: 4x10 rep</p>	



Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min										
	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	≥ 6	≥ 12	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3

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



Tabell 3: Veiledende uke- og oktplaner i konkurranseforberedende periode (april - mai)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Utholdenhet	Utholdenhet			
	Spent:	3x 3x150m; I=over 90 % P= 3/6 min			
	Styrke:	Spent 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp			
Tirsdag	Fri				
Onsdag (2 timer)	Teknikk:	Teknikk:			
	Bevegelse:	Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Trekkebeinimmitasjon – 3x8 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x8 hekker Teknikkløp 2x 3x 6 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse: 20 min			
Torsdag	Styrke	Styrke:			
		Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 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: 2x60m-80m-100m-80m-60m; I=over 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		Styrke:			
		Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Knebøyhopp opp 4x10rep; Knebøyhopp frem 4x10 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min			
	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	≥ 6	≥ 12	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar				
Mandag (2 timer)	Utholdenhet	Utholdenhet									
	Spent:	2x 3x150m; I=over 90 % P= 3/6 min									
	Styrke:	Spent 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp									
Tirsdag	Fri										
Onsdag (2 timer)	Teknikk:	Teknikk:									
	Bevegelse:	Koordinasjon/sprintdrill – 10 serier									
		Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker									
		Startteknikk 6x2 hekker P=4 min									
		Hekkesprint 1x 4, 5, 6 og 8 hekker P= 6 min									
		Bevegelse: 20 min									
Torsdag	Fri	Styrke:									
		Rykk: 3x2rep; Knebøyhopp 4x5 rep;; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; ; Hoftebøyere 4x3 rep; Hoftestrekkere 4x3 rep.									
Fredag											
Lørdag	Konkurranse										
Søndag	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	≥ 6	≥ 12	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3	

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