



## Uke- og øktplaner for 100m hekk og 110m hekk (>22 år - senior)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar		
Mandag (2 timer)	<b>Utholdenhet</b> <b>Spent:</b> <b>Styrke:</b>	<b>Utholdenhet</b> 10x200m; I=under 90 % P= 2 min <b>Spent</b> 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp <b>Sirkeltrening</b> 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	<b>Restitusjon:</b>	<b>Restitusjon:</b> 20-30 min (Ballspill eller jogging)					
Onsdag (2 timer)		<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker Trekkbeinimmitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimmitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 4x6 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelighet: 20 min					
Torsdag	<b>Styrke</b>	<b>Styrke:</b> Rykk: 4x6rep; Halve knebøy: 4x6 rep (front); Markløft: 4x8 rep; Benkpress 4x8 rep.; Sit-ups: 4x15 rep					
Fredag (2 timer)	<b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b>	Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % <b>Hurtighet:</b> 4x5x60m; I=90-98 % P=2/5 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> <b>Alternativ 2:</b> <b>Alternativ 3:</b>	1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp 30minutters joggetur i rolig tempo + + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, I= 90% (ca.2 sek seinere enn maks fart)					
Søndag		<b>Styrke:</b> Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Dype knebøy: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min					
	<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>	$\geq 7$	$\geq 14$	$\geq 400$	$\geq 50$	$\geq 300$	$\geq 600$	$\geq 3000$	<b>10</b>	<b>30</b>	$\geq 3$

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Utholdfenhet:	Utholdenhet 2x4x150m; I=over 90 % P= 2 min	
		Spent:	Spent 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp	
	ØKT 2:	Styrke:	Styrke: Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 rep.	
Tirsdag	ØKT 1:	Restitusjon:	Restitusjon: 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2	Teknikk:	Koordinasjon/drill – 10 serier; Hekkedrill – 10 serier x 5 hekker Trekkebeinimitasjon – 3x10 hekker Svingbeinimitasjon – 3x10 hekker Teknikkløp 2x 5x6 hekker (3-stegsrytme) I=over 98 %; P= 3/6 min; Bevegelse: 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile	Styrke: Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
	ØKT 2			
Torsdag	ØKT 1:	Hvile	Styrke: Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep; Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
	ØKT 2			Teknikk:
Fredag	ØKT 1:	Hvile	Styrke: Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Knebøyhopp opp 4x10rep; Knebøyhopp frem 4x10 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
	ØKT 2			
Lørdag	ØKT 1:	Hvile	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 Alternativ 3: 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)	
	ØKT 2			
Sø	ØKT 1:	Utholdenhet	3sx8x100m; I=under 90 P=1/3min	



	<b>ØKT 2</b>	Hvile								
	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	
<b>Totalt</b>	≥ 7	≥ 14	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	<b>Utholdenhet:</b> 2x3x150m; I=over 90 % P= 4/8 min <b>Spent:</b> 4x 10 steg; 4x 10 kombihopp; 4x 10 bakkehopp/trappehopp	
	ØKT 2:	<b>Styrke:</b> <b>Styrke:</b> Rykk: 3x2rep; Knebøy 3x2 rep (front); Markløft: 3x3 rep; Benkpress 3x3 rep.; Sit-ups: 3x10 rep; Hoftebøyere 4x6 rep; Hoftestrekkere 4x6 rep.	
Tirsdag	ØKT 1:	<b>Restitusjon:</b> <b>Restitusjon:</b> 20-30 min (Ballspill eller jogging)	
	ØKT 2:	<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/sprintdrill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Startteknikk 6x2 hekker P=4 min Hekkesprint 1x 4, 5, 6, 8 og 10 hekker P= 6 min <b>Bevegelighet:</b> 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2:	<b>Styrke:</b> Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x3 rep; Knebøyhopp opp 4x5rep; Knebøyhopp frem 4x5 rep. Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2:	<b>Teknikk:</b> Koordinasjon/drill – 5 serier; Hekkedrill – 5 serier x 5 hekker; Stigningsløp 5x 60-100m; I=under 90 % <b>Hurtighet:</b> 6x60m flying (30m aks.+30m maks); I=over 98 % P=6 min <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x5steg; 5x5 hink på høyre og venstre	
Fredag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2:	<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 <b>Alternativ 3:</b> 15minutters jogg + 3x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart)	
Lørdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2:	<b>Konkurransen</b>	
Søndag	ØKT 1:	<b>Konkurransen</b>	
	ØKT 2:	<b>Konkurransen</b>	



	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	
<b>Totalt</b>	≥ 7	≥ 14	≥ 400	≥ 50	≥ 300	≥ 600	≥ 3000	10	30	≥ 3