



Uke- og øktplaner for kulestøt (13-14 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<p>Styrke: Medisinballøvelser: 3s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min 3s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 3s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min Stabiliseringsøvelser: Mage: 3x15 sit-ups, P=1min Rygg: 3x10 rygg-ups, P=1min Armer: 3x10 push-ups, P=1min</p> <p>Spent: Spenthopp i trapper 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben</p> <p>Stigningsløp: 3x100m I= 80-90% P=2 min</p> <p>Kommentar: Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.</p> <p>Bevegelse: 20 min</p>									
Tirsdag	Fri									
Onsdag	Fri									
Torsdag (1 timer)	<p>Aerob uth: Oppvarming: 20 min jogg (3km) (I=1)</p> <p>Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk (I=over 98 %) P=4 min 5x 60 m (I=90-98%) P=2 min</p> <p>Spent: Spenthopp i trapper: 10x5steg; 5x5 hink på venstre og høyre ben</p> <p>Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.</p> <p>Bevegelse: 20 min.</p>									
Fredag	Fri									
Lørdag (2 timer)	<p>Teknikk: Kastøvelser – 30 rep.</p> <p>Hurtighet: 20min. jogg (3 km) (I=1) + 3x100m, P=3min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart)</p> <p>Styrke: + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp+</p> <p>Bevegelse: 20 min bevegelse</p>									
Søndag	Fri									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall/rep.)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Moderat	maks.	
Totalt	≥ 3/≥ 6	≥200	≥ 300	≥ 300	≥ 600m	≥ 2:00	≥1:00	40	10	≥ 2 / 10-15



Uke- og øktplaner for kulestøt (13-14 år)

Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Styrke: Medisinballøvelser: 4s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min 4s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 4s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min Stabiliseringsøvelser: Mage: 4x 15 sit-ups, P=1min Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min Armer: 4x 10 push-ups, P=1min Spent: Spenthopp i på flatt underlag 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min Stigningsløp: 3x100m I= 80-90% P=2 min Kommentar: Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause. Bevegelse: 20 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag	Fri									
Torsdag	Fri									
Fredag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min 5x60 m flying (30 m) P= 5 min Spent: Spenthopp på flatt underlag 10x5steg; 5x5 hink på begge bein; P=2 min									
Lørdag	Fri									
Søndag (2 timer)	Aerob utholdenhet: Kasttrening – moderat innsats – 20 rep. Kasttrening– maks. innsats – 10 rep. Hurtighet: 20min. jogg (3 km) (I=1) 3x100m, P=3min, , I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) Styrke: + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Bevegelse:									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob ut (t)		Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall/rep.)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90 %	Under 80 %		moderat	maks.	
Totalt	≥ 3/≥ 6	≥200	≥ 300	≥ 300	≥ 600	≥ 2	≥1	60	20	≥ 2 / 10-15

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)



Uke- og øktplaner for kulestøt (13-14 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Teknikk: Kasttrening – moderat innsats – 20 rep. Kasttrening– maks. innsats – 10 rep. Bevegelighet: 20 min									
Tirsdag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min Hurtighet: 6x20 m løp fra startblokk; I=over 98% P=6 min Spent: Spenthopp over hekker; 5x5hekker; P=2 min 3x5 hink på begge bein; P=3 min									
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	Aerob uth. Ballspill eller jogging 20-30 min, I=1 Stigningsløp: 5x100m I=under 80% P=2 min									
Fredag	Fri									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurranse eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob ut (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall/rep.)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
Totalt	≥ 3/≥ 6	≥100	≥ 120	≥ ---	≥ 500	≥ 0.5	≥1	40	20	≥ 2 / 10-15

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)