



## Uke- og øktplaner for kulestøt (15-16 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
<b>Mandag</b> (2 timer)	<p><b>Styrke:</b> 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><b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben</p> <p><b>Stigningsløp:</b> 6x100m I= 80-90% P=2 min</p> <p><b>Kommentar:</b> Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.</p> <p><b>Bevegelse:</b> 20 min</p>	
<b>Tirsdag</b>	<b>Fri</b>	
<b>Onsdag</b> (2 timer)	<p><b>Teknikk:</b> Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep.</p> <p><b>Bevegelse:</b> 20 min</p>	
<b>Torsdag</b> (2 timer)	<p><b>Aerob uth:</b> Oppvarming: 20 min jogg (3km) (I=1)</p> <p><b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk (I=over 98 % ) P=4 min 5x 60 m (I=90-98%) P=2 min</p> <p><b>Spent:</b> Spenthopp i trapper: 10x5steg; 5x5 hink på venstre og høyre ben</p> <p><b>Kommentar:</b> Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.</p> <p><b>Bevegelse:</b> 20 min.</p>	
<b>Fredag</b>	<b>Fri</b>	
<b>Lørdag</b> (2 timer)	<p><b>Teknikk:</b> Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10 rep.</p> <p><b>Hurtighet:</b> Andre kastøvelser – 10 rep.</p> <p><b>Styrke:</b> 20min. jogg (3 km) (I=1) +3x100m, P=3min, , I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart)</p> <p><b>Bevegelse:</b> + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp+ 20 min bevegelse</p>	
<b>Søndag</b>	<b>Fri</b>	



	Tr.dager/økter/	Spenshopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast )		Styrke (antall/rep.)
			Tr.timer	Over 98 %	90-98 %	Under 90%		Under 80 %	Moderat	
<b>Totalt</b>	≥ 4/≥ 8	≥200	≥ 200	≥ 600	≥ 600m	≥ 2:00	≥1:00	40	20	≥ 3 / 10-15

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



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
<b>Mandag</b> (2 timer)	<p><b>Styrke:</b> 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=1 min Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min Armer: 4x 10 push-ups, P=1min</p> <p><b>Spent:</b> Spenthopp i på flatt underlag 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min</p> <p><b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min <b>Kommentar:</b> Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.</p> <p><b>Bevegelighet:</b> 20 min</p>	
<b>Tirsdag</b>	<b>Fri</b>	
<b>Onsdag</b> (2 timer)	<p><b>Teknikk:</b> Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep.</p> <p><b>Bevegelighet:</b> 20 min</p>	
<b>Torsdag</b>	<b>Fri</b>	
<b>Fredag</b> (2 timer)	<p><b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min</p> <p><b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min 5x60 m flying (30 m) P= 5 min</p> <p><b>Spent:</b> Spenthopp på flatt underlag 10x5steg; 5x5 hink på begge bein; P=2 min</p>	
<b>Lørdag</b> (1.5 timer)	<p><b>Teknikk:</b> Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep.</p> <p><b>Bevegelighet:</b> 20 min</p>	
<b>Søndag</b> (2 timer)	<p><b>Aerob utholdenhet:</b> Alt. 1: 20min. jogg (3 km) (I=1) + 3x100m, P=3min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp</p> <p><b>Hurtighet:</b> Alt. 2: 40min. joggetur (I=1) + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp</p> <p><b>Styrke:</b> Alt. 3: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp</p> <p><b>Bevegelighet:</b> 20 min</p>	
	<p><b>Tr.dager/økter/</b></p> <p><b>Spenthopp (antall)</b></p> <p><b>Hurtighetstrening (m)</b></p> <p><b>Aerob ut (t)</b></p> <p><b>Bevegelighet (t)</b></p> <p><b>Teknikk (antall kast )</b></p> <p><b>Styrke (antall/rep.)</b></p>	



	<b>Tr.timer</b>		<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90%</b>	<b>Under 80 %</b>		<b>moderat</b>	<b>maks.</b>	
<b>Totalt</b>	<b>≥ 5/≥ 10</b>	<b>≥200</b>	<b>≥500</b>	<b>≥ 600</b>	<b>≥ 500</b>	<b>≥ 2:00</b>	<b>≥1:00</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>≥ 3 / 10-15</b>

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



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep. <b>Bevegelse:</b> 20 min									
Tirsdag (2 timer)	<b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min <b>Hurtighet:</b> 6x20 m løp fra startblokk; I=over 98% P=6 min <b>Spent:</b> Spenthopp over hekker; 5x5hekker; P=2 min 3x5 hink på begge bein; P=3 min									
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	<b>Aerob uth.</b> Ballspill eller jogging 20-30 min, I=1 <b>Stigningsløp:</b> 5x100m I=under 80% P=2 min									
Fredag (1time)	<b>Teknikk:</b> Kulestøt – moderat innsats – 10 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. <b>Bevegelse:</b> 20 min									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurranse eller konkurranselik trening									
	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.	
<b>Totalt</b>	≥ 4/≥ 8	≥100	≥ 120	≥ 500	≥ 500	≥ 0:30	≥1:00	40	20	≥ 3 / 10-15

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