



Uke- og øktplaner for kulestøt (21 – 22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Aerob utholdenhet 20-30 min (Ballspill eller jogging); I=1	
	ØKT 2:	Styrke: Rykk: 4x6rep; Halve knebøy: 4x6 rep (front); Markløft: 4x8 rep Spent: Benkpress 4x8 rep; Sit-ups: 4x15 rep Spenthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min	
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2:	Teknikk: Kulestøt – moderat innsats – 30 rep. Kulestøt – maks. innsats – 15 rep. Bevegelse: Andre kastøvelser – 15 rep + 20 min bevegelse	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2:	Styrke: Mage: 4x30 sit-ups; Rygg: 4x15 rygg-ups; Skråbenk 4x8 rep. Dype knebøy: 4x6 rep; Skovri: 4x 15 rep Spent: Spenthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2:	Teknikk: Kulestøt – moderat innsats – 30 rep. Kulestøt – maks. innsats – 15 rep. Bevegelse: Andre kastøvelser – 15 rep + 20 min bevegelse.	
Fredag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2:	Styrke: Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Dype knebøy: 4x10 rep	
Lørdag	ØKT 1:	Hvile	
	ØKT 2:	Teknikk: Kulestøt – moderat innsats – 30 rep. Kulestøt – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep Hurtighet: 15minutters jogg + 3x150m, P=3min, Intensitet: 90 - 98% (ca. 1sek seinere enn maks fart) Styrke:	
Søndag	ØKT 1:	Hurtighet: 2x5x30 m løp fra startblokk; I=over 98 %, P=4 min, SP=8 min Spent: Spenthopp i trapper 5x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
	ØKT 2:	Hvile	



		Treningsøkter / Treningstid	Spenthopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelighet (timer)	Teknikk (antall kast) Moderat/maks	Styrke (antall/rep.)	I-
	Totalt	≥ 9/16	≥ 75	≥300	≥600	≥500	≥1:30	≥1:00	≥ 120 /40	≥ 4 / 6-8	

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging); I=1								
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Markløft: 4x3 rep Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep Spentst: Spenthopp i på flatt underlag 5x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min								
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Teknikk: Bevegelighet:	Kulestøt – moderat innsats – 30 rep; Kulestøt – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep +20 min								
Onsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Styrke: Spentst Stigningsløp:	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep. Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep Spenthopp i på flatt underlag 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min 5x100m; I=under 90% P=2 min								
Torsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Teknikk: Bevegelighet:	Kulestøt – moderat innsats – 30 rep; Kulestøt – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep 20 min								
Fredag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x5 rep; Dype knebøy: 4x5 rep								
Lørdag	ØKT 1:	Teknikk: Bevegelighet:	Kulestøt – moderat innsats – 30 rep; Kulestøt – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep 20 min								
	ØKT 2	Teknikk: Hurtighet:	15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.1 sek seinere enn maks fart)								
Søndag	ØKT 1:	Hurtighet:	2x6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min., SP=8 min Spenthopp på flatt underlag 5x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
	ØKT 2	Styrke: Stigningsløp:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep. Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep 5x100m; I=under 80% P=2 min								
		Treningsøkter Treningstid	Spenthopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningsløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelighet (timer)	Teknikk (antall kast)	Styrke (antall/rep)	



									Moderat/maks		
	Totalt	$\geq 10/18$	≥ 75	≥ 300	≥ 600	≥ 1000	$\geq 1:00$	$\geq 1:00$	$\geq 130 / 40$	$\geq 4 / 3-5$	I-

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1								
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 4x2rep; Halve knebøy: 4x2 rep (front); Markløft: 4x2 rep Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep Spenthopp over hekker 5x5hekker; P=2 min + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:	Teknikk	Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10rep. Andre kastøvelser – 10 rep.								
Onsdag	ØKT 1:	Bevegelighet:	20 min								
	ØKT 2:	Styrke:	Frivending: 4x2 rep; Benkpress: 4x2 rep; Dype knebøy: 4x1 rep								
Torsdag	ØKT 1:	Stigningsløp:	5x100m; I=under 90% P=2 min								
	ØKT 2:	Hvile									
Freda	ØKT 1:	Teknikk:	Kulestøt – moderat innsats – 20 rep. Kulestøt – maks. innsats – 10rep. Andre kastøvelser – 10 rep.								
	ØKT 2:	Bevegelighet:	20 min								
Lørdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:	Hurtighet:	6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min								
Søndag	ØKT 1:	Spent:	Spenthopp på flatt underlag 5x5steg; P=2min + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
	ØKT 2:	Aerob uth:	30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp								
Søndag	ØKT 1:	Styrke:									
	ØKT 2:	Hvile									
Søndag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:		Konkurranse eller konkurranselignende trening								
		Treningsøkter	Spenthopp	Hurtighet	Hurtighet	Stigningsløp	Aerob uth.	Bevegelighet	Teknikk	Styrke	
		Treningstid	(antall)	(over 98%	(90-98%)	(under 90 %)	(timer)	(timer)	(antall kast)	(antall/rep)	
								Moderat/maks			



Totalt	≥ 7/14	≥ 75	≥200	---	≥1000	≥1:00	≥0:40	≥ 60 / 20	≥ 4 / 1-3	I-
--------	--------	------	------	-----	-------	-------	-------	-----------	-----------	----

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