



### 3. Års- og periodeplaner for lengdehopp

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for lengdehoppere i aldersklassen 15-16 år

	Tilvennings per. (oktober)	Ressurs per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – sept)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
<b>Treningsdager</b>	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 200 / 4
<b>Treningsøkter</b>	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 200 / 4
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 25	≥ 150	≥ 60	≥ 100	≥ 340 / 7
<b>Hurtighet (0-150m)</b>					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 19 000m / 400m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 19 000m / 400m
Sum hurtighetstrening (meter)					38 000m / 800m
<b>Annen løpstrening</b>					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 24 000m / 500m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 24 000m / 500m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
<b>Teknikk (antall repetisjoner)</b>					
Lengde m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 200 / 4
Lengde m/kort tilløp / satsdrill	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 300 / 6
Tilløpstrening for lengdehopp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 250 / 5
Teknikktrening i tresteg/høyde	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 500 / 10
Sprint- og hekkedrift (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 700 / 15
Andre øvelser	---	Litt	Litt	Prioritert	Trenes litt
<b>Spent (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp – teknikk	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 6 000 / 125
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 2 400 / 50
To-beins hopp – teknikk	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 2 400 / 50
To-beins hopp – maksimale	Svært lite	Lite	Prioritert	Litt	≥ 2 400 / 50
Småhopp	Svært prioritert	Prioritert	Lite	---	≥ 3 600 / 75
Sum spenttrening (antall hopp)					16 800 / 350
<b>Styrke / vekttraining (timer)</b>					
Maksimal styrke (IRM)	---	---	---	---	---
Maksimal styrke (hypertrofi)	---	---	---	---	---
Eksplisiv styrke *	Prioritert	Prioritet	Litt	---	≥ 15t / 20min
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 30t / 40min
<b>Bevegelighet (timer)**</b>	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 50t / 60min
<b>Aerob utholdenhet (timer)***</b>	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 75t / 1:30t

\* = eksplosiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter (kast bakover, kast oppover, etc) ved bruk av medisinball + spenttrening

\*\* = bevegelighet brukes hovedsaklig i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt. Utøvere som har dårlig bevegelighet må i tillegg ha egen bevegelighetstrening slik at de har tilstrekkelig bevegelighet for å utvikle en hensiktsmessig teknikk.

\*\*\* = Jogging og ballspill. Brukes i hovedsak i forbindelse med generell oppvarming til teknisk og fysisk trening