



3. Års- og periodeplaner for lengdehopp

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for lengdehoppere i aldersklassen 17-18 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
Treningsdager	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 250 / 5
Treningsøkter	≥ 15	≥ 90	≥ 35	≥ 60	≥ 200 / 5
Treningstid (t)	≥ 25	≥ 150	≥ 60	≥ 100	≥ 430 / 9
Hurtighet (0-150m)					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 24 000m / 500m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 24 000m / 500m
Sum hurtighetstrening (meter)					48 000m / 1 000m
Annen løpstrening					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 33 000m / 700m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 33 000m / 700m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Teknikk (antall repetisjoner)					
Lengde m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 200 / 4
Lengde m/kort tilløp / satsdrill	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 250 / 5
Tilløpstrening for lengdehopp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 300 / 6
Teknikktrening i tresteg/høyde	---	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 250 / 5
Sprint- og hekkedrill (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 950 / 20
Andre øvelser	---	---	Litt	Prioritert	Trenes lite
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp – teknikk	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 7 200 / 150
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 3 600 / 75
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	---	≥ 4 800 / 100
Sum spenttrening (antall hopp)					20 400 / 425
Styrke / vekttraining (timer)					
Maksimal styrke (IRM)	---	---	---	---	---
Maksimal styrke (hypertrofi)	Svært prioritert	Prioritert	Litt	---	≥ 50t / 60min
Eksplisiv styrke *	Prioritert	Prioritet	Litt	Svært lite	≥ 15t / 20min
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 30t / 40min
Bevegelighet (timer)**	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 75t / 1:30t
Aerob utholdenhet (timer)***	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 100t / 2:00t

* = 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