



3. Års- og periodeplaner for lengdehopp

Tabell 7: Veiledende års- og periodeplan for lengdehoppere i aldersklassen 19-20 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	≥ 25	≥ 130	≥ 50	≥ 90	≥ 290 / 6
Treningsøkter	≥ 25	≥ 150	≥ 60	≥ 105	≥ 340 / 7
Treningstid (t)	≥ 35	≥ 225	≥ 100	≥ 160	≥ 520 / 11
Hurtighet (0-150m)					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 28 800m / 600m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 38 400m / 800m
Sum hurtighetstrening (meter)					67 200m / 1 400m
Annen løpstrening					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 38 400m / 800m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 43 200m / 900m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Teknikk (antall repetisjoner)					
Lengde m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 150 / 3
Lengde m/kort tilløp / satsdrill	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 200 / 4
Tilløpstrening for lengdehopp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 350 / 7
Sprint- og hekkedrill (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 1200 / 25
Andre øvelser	---	---	Litt	Litt	Trenes lite
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp – teknikk	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 9 600 / 200
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 4 800 / 100
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)					24 000 / 500
Styrke / vekttraining (timer)					
Maksimal styrke (IRM)	---	Litt	Prioritert	Litt	25t / 30min
Maksimal styrke (hypertrofi)	Svært prioritert	Prioritert	---	---	≥ 75t / 1:30t
Eksplisiv styrke *	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≥ 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	≥ 150t / 2:30t

* = eksplosiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter ved bruk av medisinball og eksplosive styrkeøvelser

** = 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