



3. Års- og periodeplaner for lengdehopp

Tabell 8: Veiledende års- og periodeplan for lengdehoppere i aldersklassen 21-22 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	≥ 125	≥ 45	≥ 95	≥ 290 / 6
Treningsøkter	≥ 30	≥ 170	≥ 70	≥ 110	≥ 380 / 8
Treningstid (t)	≥ 45	≥ 280	≥ 120	≥ 180	≥ 625 / 13
Hurtighet (0-150m)					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 33 600m / 700m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 000m / 1 000m
Sum hurtighetstrening (meter)					81 600m / 1 700m
Annen løpstrening					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 43 200m / 900m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 33 600m / 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	≥ 150 / 3
Lengde m/kort tilløp / satsdrill	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 150 / 3
Tilløpstrening for lengdehopp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 400 / 8
Sprint- og hekkedrift (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	≥ 7 200 / 150
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 6 000 / 125
To-beins hopp – teknikk	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 1 200 / 25
To-beins hopp – maksimale	Svært lite	Lite	Prioritert	Litt	≥ 2 400 / 50
Småhopp	Svært prioritert	Prioritert	Lite	---	≥ 2 400 / 50
Sum spenttrening (antall hopp)					19 200 / 400
Styrke / vekttraining (timer)					
Maksimal styrke (IRM)	---	Litt	Prioritert	Litt	50t / 1:00t
Maksimal styrke (hypertrofi)	Svært prioritert	Prioritert	---	---	≥ 75t / 1:30t
Eksplisiv styrke *	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≥ 35t / 45min
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 35t / 45min
Bevegelighet (timer)**	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 100t / 2:00t
Aerob utholdenhet (timer)***	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 150t / 2:30t

* = eksplosiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter ved bruk av medisinball, men i hovedsak som hopp med vekter

** = 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