



## 4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (15-16 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00 timer	<b>Oppvarming:</b>	10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrift og 10min uttøyning								
Tirsdag	ØKT 1:	<b>Hurtighet:</b>	3x60m stigningsløp og 4x60 meter teknikk løp, I=95-97%, P=2-3min								
	ØKT 2:	<b>Teknikk:</b>	4-6 lengdehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 2-3 lengdehopp med lang fart								
Onsdag	ØKT 1:	<b>Spent:</b>	3-4x10 steg m/kort fart, 3-4x10hink m/kort fart, 3-4x10kombihopp m/kort fart								
	ØKT 2: 2:15timer	<b>Avslutning:</b>	5min jogg + 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina								
Torsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2:										
Fredag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp								
	ØKT 2: 2:00timer	<b>Hurtighet:</b>	3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 3-4x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min								
Lørdag	ØKT 1:	<b>Teknikk:</b>	30min med teknikktraining i tresteghopp/høydehopp eller i hekkeløp								
	ØKT 2: 1:00time	<b>Sirkeltrening:</b>	15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.								
Søndag	ØKT 1:	<b>Avslutning:</b>	10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2:										
Treningstid		Spenttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktraining (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Lengdehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
7:15 timer		250	100	400m	250m	1650	8	JA	30min	30min	



## 4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (15-16 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars).

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying 3-4x60m stigningsløp og 3-4x60 meter teknikk løp, I=95-97%, P=2-3min 6 lengdehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 3-4 lengdehopp med lang fart 5-7x10 steg m/kort fart, 5-7x10hink m/kort fart, 5-7xkombihopp m/kort fart 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
	ØKT 2: 2:00 timer										
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Onsdag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 6x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 30min med teknikktraining i tresteghopp/høydehopp eller i hekkeløp 5min jogg + 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2: 2:15timer										
Torsdag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	20-30minutter jogg og 5minutter uttøying 10x100m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv 20min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.								
	ØKT 2 1:15timer										
Fredag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Spent:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	15-20minutter basketball/andre ballspill og 10minutter uttøying 6-8 lengdehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) + 10x5 reps med satsdrill 150-200 ett-beins hopp og 50-100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 150-200 småhopp/frekvenshopp 20-30min med ulike medisinalkast. 4 øvelser med 3-4 serier per øvelse a 6reps 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2: 2:00timer										
Lørdag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Løfteteknikk:</b> <b>Styrketrening:</b>	5-10minutter sykling, roing eller løping/gåing på tredemølle Innlæring av løfteteknikken i knebøy, frivending, rykk og knebøy – 3-4x5-10 repetisjoner per øvelse Ettbeins knebøy, Nordic hamstring, Hofteleddsbøyer, hofteleddsstrekker. 2x10 repetisjoner per øvelse			(Kun for 16 åringer)					
	ØKT 2: 1:00time										
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
	Treningstid	Spenttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktraining (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98% (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Lengdehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	8:30 timer	350	100	400	300	1400	10		JA	30	60



## 4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (15-16 år) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 10-12 serier med sprintdrill og 10min uttøying 3-4x60m stigningsløp og 3-4x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=2-3min 4-6x5 steg m/kort fart, 4-6x5hink m/kort fart, 6-8x5 hekkehopp 5min jogg + 5-10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
	ØKT 2: 1:30 timer										
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Onsdag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Sirkeltrening:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 4-5 lengdetilløp m/markering av sats + 3xlengdehopp med fullt tilløp 10min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
	ØKT 2: 1:30timer										
Torsdag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b>	10-15minutter jogg/ballsplill og 5-10minutter uttøying 6x100m på gress/mykt underlag, P=2min pause, I=ikke løp deg stiv (ROLIG)								
	ØKT 2 0:45timer										
Fredag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 1:00time										
Lørdag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Konkurranse:</b>	30minutter oppvarming til hver øvelse (jogg, sprintdrill, stigningsløp og uttøying) 100 meter og lengdehopp (6 hopp)								
	ØKT 2: 1:30timer										
Søndag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b> <b>Konkurranse:</b>	30minutter oppvarming til hver øvelse (jogg, sprintdrill, stigningsløp og uttøying) 200 meter/hekkeløp og en annen hoppøvelse enn lengdehopp								
	ØKT 2 2:00timer										
Treningstid		Spentstrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98% (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Lengdehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
8:15 timer		50	30	500m	400m	600	10	5	JA	10min	