4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (17-18 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Teknikk:** **Spenst:** **Avslutning:**	10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrill og 5min uttøying 3x60m stigningsløp og 4x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=2-3min 4-6 lengdehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 2-3 lengdehopp med lang fart 5x10 steg m/kort fart, 5x10hink m/kort fart, 5x10kombihopp m/kort fart 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:15timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Teknikk:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 5x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 30min med teknikktrening i tresteghopp/høydehopp eller i hekkeløp 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:30timer	**Oppvarming:** **Styrketrening** **Sirkeltrening:**	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Frivending, knebøy, Nordic hamstring, hofteleddsbøyer, hofteleddstrekker, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk), Pause = 2-3min 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Spenst:** **Styrke:** **Avslutning:**	15-20min basketball/andre ballspill og 10min uttøyning 200 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp 20-30minutter med ulike kast med medisinball. 3serier per øvelse a 10 repetisjoner 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:15time	**Oppvarming:** **Intervall:** **Sirkeltrening:**	20-30minutter jogg og 5minutter uttøyning 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv 15minutter med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.	
Søndag	ØKT 1:			
	ØKT 2			

	Treningstid	Spensttrening (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
	9:00 timer										

4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (17-18 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Teknikk:** **Spenst:** **Avslutning:**	10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrill og 5min uttøying 3-4x60m stigningsløp og 3-4x60 meter teknikkløp, 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 uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:15timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Teknikk:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøyning 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 teknikktrening i tresteghopp/høydehopp eller i hekkeløp 5min jogg + 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:30timer	**Oppvarming:** **Styrketrening** **Sirkeltrening:**	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Frivending, knebøy, hofteleddsbøyer, hofteleddstrekker, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Spenst:** **Styrke:** **Avslutning:**	15-20minutter basketball/andre ballspill og 10minutter uttøyning 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 medisinballkast. 4 øvelser med 3-4 serier per øvelse a 6reps 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:30time	**Oppvarming:** **Styrketrening** **Sirkeltrening:**	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Rykk, knebøy, Nordic hamstring, hofteleddsbøyer, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Søndag	ØKT 1:			
	ØKT 2	**Oppvarming:** **Intervall:** **Sirkeltrening:**	20-30minutter jogg og 5minutter uttøyning 10x100m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv 20min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.	

	Treningstid	Spensttrening (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
	8:30 timer										

4. Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (17-18 år) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:30 timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	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 uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:30timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Sirkeltrening:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp 4-5 lengdetilløp m/markering av sats + 3xlengdehopp med fult tilløp 10min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1: ØKT 2 0:45timer	**Oppvarming:** **Intervall:**	10-15minutter jogg/ballspill og 5-10minutter uttøyning 10x100m på gress/mykt underlag, P=2min pause, I=ikke løp deg stiv (ROLIG)	
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:00time			
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:30timer	**Oppvarming:** **Konkurranse:**	40minutter oppvarming til hver øvelse (jogg, sprintdrill, stigningsløp og uttøyning) 100 meter og lengdehopp (6 hopp)	
Søndag	ØKT 1:			
	ØKT 2 2:00timer	**Oppvarming:** **Konkurranse:**	40minutter oppvarming til hver øvelse (jogg, sprintdrill, stigningsløp og uttøyning) 200 meter og en annen hoppøvelse enn lengdehopp	

	Treningstid	Spensttrening (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