



## 4. Uke- og øktplaner (21-22 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (21-22 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember).

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar					
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 2:00 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 4-6 lengdehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 2-3 lengdehopp med lang fart 5x60 meter teknikkøp, I=95-97%, P=3-4min 175 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) – 10-15 hopp per spentserie 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Styrke:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x10reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.								
	2:00 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 200 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 75-100 to-beins hopp/småhopp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Onsdag	ØKT 1: 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyene og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
	ØKT 2: 2:15 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 4x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Torsdag	ØKT 1: ØKT 2	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	5-10 minutter jogging 2x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile								
	1:30timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 4x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Fredag	ØKT 1:	<b>Oppvarming:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse								
	ØKT 2: 2:00timer	<b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	Frivending, knebøy, hofteløpsbøyene og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyene og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
	ØKT 2:										
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Treningstid		Spenttrening (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
13:45 timer		375	100	300	1000		8		---	0:45	3:30



**Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for lengdehoppere (21-22 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars) .**

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar					
Mandag	<b>ØKT 1: 0:30 timer</b>	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	<b>ØKT 2:</b> <b>2:00 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2 lengdehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 6 lengdehopp med lang fart 6x60 meter teknikklop, I-95-97%, P=3-4min 150 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) – 5-10 hopp per spentserie 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b> <b>ØKT 2</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Styrke:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 100m-150m-200m-250m-200m-150m-100m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x5reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.								
	<b>2:00 timer</b>										
Onsdag	<b>ØKT 1:</b> <b>1:30 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 300 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 50-100 to-beins hopp/småhopp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
	<b>ØKT 2:</b> <b>2:15 timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Torsdag	<b>ØKT 1:</b> <b>ØKT 2</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	5-10 minutter jogging 3x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile								
	<b>1:30timer</b>										
Fredag	<b>ØKT 1: 0:30 timer</b>	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	<b>ØKT 2:</b> <b>2:00timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 6x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Lørdag	<b>ØKT 1:</b> <b>2:00timer</b>	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x5reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
	<b>ØKT 2:</b>										
Søndag	<b>ØKT 1:</b>										
	<b>ØKT 2</b>										
	<b>Treningstid</b>	<b>Spenttrening (antall hopp)</b>		<b>Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)</b>			<b>Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)</b>			<b>Styrketrening (tid)</b>	
		<b>Ett-beins hopp</b>	<b>To-beins hopp</b>	<b>&gt; 98 % (maks)</b>	<b>90-97% (teknikk)</b>	<b>Under 90 %</b>	<b>Lengdehopp</b>	<b>Tilløp</b>	<b>Andre hopp</b>	<b>Utholdende</b>	<b>Maks/Eksplosiv</b>
	<b>13:45 timer</b>	350	75	300	1000		8	---	0:45	3:30	

