



## Års- og periodeplaner for slegge

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig sleggekaster i aldersklassen 13-14 år.

|   | Tilvennings.per.<br>(sept.- okt)   | Ressurs.per.<br>(nov – mars)         | Konk.forb.per.<br>(april – mai)                   | Konk.per.<br>(juni – aug) | Sum totalt / snitt per uke<br>(48 treningsuker) |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------|---|
| <b>Målsetting</b>                         | - ↑ Kastteknikk<br>- ↑ Utholdenhet | - ↑ Kastteknikk<br>- ↑ Styrke/spenst | - ↑ Kastteknikk<br>- ↑ Styrke/spenst<br>Hurtighet | - Prestere optimalt       |   |
| <b>Rytmisering</b>                        | <b>3:1/4:1</b>                     | <b>3:1</b>                           | <b>2:1</b>  | <b>2:1/1:1</b>            |   |
|   | <b>Totalt</b>                      | <b>Totalt</b>                        | <b>Totalt</b>                                     | <b>Totalt</b>             | <b>Totalt / per uke</b>                         |
| <b>Treningsdager</b>                      | ≥ 20                               | ≥ 80                                 | ≥ 30  | ≥ 60                      | ≥ 145 / 3                                       |
| <b>Treningsøkter</b>                      | ≥ 20                               | ≥ 80                                 | ≥ 30  | ≥ 60                      | ≥ 145 / 3                                       |
| <b>Treningstid (t)</b>                    | ≥ 30                               | ≥ 130                                | ≥ 40  | ≥ 80                      | ≥ 280 / 6                                       |
| <b>Hurtighet (m)</b>                      |                                    |                                      |   |                           |   |
| 98-100 % (maks sprint)                    | ---                                | Prioritert                           | Svært prioritert                                  | Prioritert                | ≤ 14 400 / 300                                  |
| 94-97 % (uth. sprint)                     | ---                                | Prioritert                           | Litt  | Litt                      | ≤ 28 800 / 600                                  |
| 80-90 % (stigningsløp)                    | Prioritert                         | Litt                                 | Litt  | Litt                      | ≤ 28800 / 600                                   |
| <b>Annen løpstrening (t)</b>              |                                    |                                      |   |                           |   |
| Aerob utholdenhet                         | Litt                               | Prioritert                           | Litt  | Litt                      | ≥ 96 / 2:00                                     |
| <b>Teknikk (antall kast)*</b>             | ---                                | ---                                  | ---   | ---                       | ---   |
| Sleggekast – moderat innsats              | ---                                | ---                                  | ---   | ---                       | ---   |
| Sleggekast – maks. innsats                | ---                                | ---                                  | ---   | ---                       | ---   |
| Alle kastøvelser                          | Prioritert                         | Prioritert                           | Svært prioritert                                  | Svært prioritert          | ≥ 2400 / 50                                     |
| <b>Spenst (antall hopp)</b>               |                                    |                                      |   |                           |   |
| Spensthopp                                | Litt                               | Prioritert                           | Prioritert  | Litt                      | ≤ 9600 / 200                                    |
| <b>Styrke (antall ganger)</b>             |                                    |                                      |   |                           |   |
| Løfteteknikk/stabilisering mave/rygg      | Litt                               | Prioritert                           | Prioritert  | Litt                      | ---   |
| Maks. styrke (1-5RM)                      | ---                                | ---                                  | ---   | ---                       | ---   |
| Maks.styrke (6-12RM)                      | ---                                | ---                                  | ---   | ---                       | ---   |
| Eksplisiv styrke                          | ---                                | Prioritert                           | Svært prioritert                                  | Prioritert                | ≥ 48 / 1  |
| Uth.styrke/sirkeltrening                  | Prioritert                         | Svært prioritert                     | ---   | ---                       | ≥ 48 / 1  |
| <b>Bevegelighet (t)</b>                   | Litt                               | Litt                                 | Litt  | Litt                      | ≥ 24 / 0:30                                     |
| <b>Andre friidrettsøvelser (timer)</b>    | Litt                               | Prioritert                           | Prioritert  | Litt                      | ≤ 144 / 3:00                                    |
| <b>Ballspill og annen trening (timer)</b> | Litt                               | Prioritert                           | Litt  | Litt                      | ≤ 96 / 2:00                                     |

\* ca. 25 % av kastene blir utført uten tilløp. Tyngden på kastredskapen vil variere gjennom årssyklusen (se uke og øktplaner)

\*\* Trening av eksplisiv og utholdende styrke varierer gjennom årssyklusen