

## Års- og periodeplaner for slegge

Tabell 4: Veiledende års- og periodeplan for en sleggekaster i aldersklassen 19-20 år.

	Tilvennings.per. (sept.- okt)	Ressurs.per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
<b>Målsetting</b>	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke Hypertrofi	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst (1RM)	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst 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>	≥ 40	≥ 120	≥ 50	≥ 80	≥ 290 / 6
<b>Treningsøkter</b>	≥ 40	≥ 120	≥ 50	≥ 80	≥ 290 / 6
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 80	≥ 240	≥ 100	≥ 160	≥ 580 / 12
<b>Hurtighet (m)</b>					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 14 400 / 300
94-97 % (uth. sprint)	---	Prioritert	Litt	Litt	≤ 14 400 / 300
80-89 % (stigningsløp)	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≤ 14 400 / 300
<b>Annen løpstrening (t)</b>					
Aerob utholdenhet	Litt	Prioritert	Litt	---	≥ 48 / 1:00
<b>Teknikk (antall kast)*</b>					
Sleggekastkast – moderat innsats	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 2800 / 60
Sleggekast – maks. innsats	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 1400 / 30
Andre kastøvelser	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 1900 / 40
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	---	≤ 4800 / 100
<b>Styrke (antall ganger)**</b>					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Litt	---
Maks. styrke (1-5RM)	Litt	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 96 / 2
Maks.styrke (6-12RM)	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
Eksplisiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 / 1
<b>Bevegelse (t)</b>	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
<b>Andre friidrettsøvelser (timer)</b>	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 48 / 1:00
<b>Ballspill og annen trening (timer)</b>	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 48 / 1:00

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

\*\* Trening av maks. styrke, eksplosiv og utholdende styrke varierer gjennom årssyklusen