



## Uke- og øktplaner for slegge (15-16 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	<b>Styrke:</b> Medisinballøvelser: 3s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min 3s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 3s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min Stabiliseringsøvelser: Mage: 3x15 sit-ups, P=1min Rygg: 3x10 rygg-ups, P=1min Armer: 3x10 push-ups, P=1min <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 5x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben <b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min <b>Kommentar:</b> Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause. <b>Bevegelse:</b> 20 min						
Tirsdag	Fri						
Onsdag (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Sleggekast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. <b>Bevegelse:</b> Andre kastøvelser – 10 rep. + 20 min bevegelse						
Torsdag (2 timer)	<b>Aerob uth:</b> Oppvarming: 20 min jogg (3km) (I=1) <b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk (I=over 98 % ) P=4 min 5x 60 m (I=90-98%) P=2 min <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper: 5x5steg; 5x5 hink på venstre og høyre ben <b>Kommentar:</b> Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen. <b>Bevegelse:</b> 20 min.						
Fredag	Fri						
Lørdag (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Sleggekast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. <b>Hurtighet:</b> Andre kastøvelser – 10 rep. <b>Styrke:</b> 20min. jogg (3 km) (I=1) + 2x3x100m, P=3min, SP=6min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) <b>Bevegelse:</b> + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp +20 min bevegelse						
Søndag	Fri						
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (t)	Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast )	Styrke (antall/rep.)



	<b>Tr.timer</b>		<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90%</b>	<b>Under 80 %</b>		<b>Moderat</b>	<b>maks.</b>	
<b>Totalt</b>	<b>≥ 4/≥ 8</b>	<b>≥200</b>	<b>≥ 200</b>	<b>≥ 900</b>	<b>≥ 500m</b>	<b>≥ 2:00</b>	<b>≥1:00</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>≥ 3 / 10-15</b>

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar		
<b>Mandag</b> (2 timer)	<b>Styrke:</b> Medisinballøvelser: 4s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min 4s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 4s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min Stabiliseringsøvelser: Mage: 4x 15 sit-ups, P=1 min Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min Armer: 4x 10 push-ups, P=1min <b>Spent:</b> Spenthopp i på flatt underlag 5x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min <b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min <b>Kommentar:</b> Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause. <b>Bevegelighet:</b> 20 min						
<b>Tirsdag</b>	<b>Fri</b>						
<b>Onsdag</b> (2 timer)	<b>Teknikk:</b> Sleggekast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep. <b>Bevegelighet:</b> 20 min						
<b>Torsdag</b>	<b>Fri</b>						
<b>Fredag</b> (2 timer)	<b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min <b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min 5x60 m flying (30 m) P= 5 min <b>Spent:</b> Spenthopp på flatt underlag 10x5steg; 5x5 hink på begge bein; P=2 min						
<b>Lørdag</b> (1.5 timer)	<b>Teknikk:</b> Sleggekast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep. <b>Bevegelighet:</b> 20 min						
<b>Søndag</b> (2 timer)	<b>Aerob utholdenhet:</b> Alt. 1: 20min. jogg (3 km) (I=1) + 2x3x100m, P=3min, SP=6min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Hurtighet:</b> Alt. 2: 40min. joggetur (I=1) + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Styrke:</b> Alt. 3: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp <b>Bevegelighet:</b> 20 min						
	<b>Tr.dager/økter/</b>	<b>Spenthopp</b> (antall)	<b>Hurtighetstrening (m)</b>	<b>Aerob ut (t)</b>	<b>Bevegelighet (t)</b>	<b>Teknikk</b> (antall kast )	<b>Styrke</b> (antall/rep.)



	<b>Tr.timer</b>		<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90%</b>	<b>Under 80 %</b>		<b>moderat</b>	<b>maks.</b>	
<b>Totalt</b>	<b>≥ 5/≥ 10</b>	<b>≥200</b>	<b>≥500</b>	<b>≥ 600</b>	<b>≥ 1000</b>	<b>≥ 2:00</b>	<b>≥1:00</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>≥ 3 / 10-15</b>

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
<b>Mandag (2 timer)</b>	<b>Teknikk:</b> Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep. <b>Bevegelighet:</b> 20 min									
<b>Tirsdag (2 timer)</b>	<b>Stigningsløp:</b> 5x100m I= 80-90% P=2 min <b>Hurtighet:</b> 6x20 m løp fra startblokk; I=over 98% P=6 min <b>Spenst:</b> Spensthopp over hekker; 5x5hekker; P=2 min 3x5 hink på begge bein; P=3 min									
<b>Onsdag</b>	<b>Fri</b>									
<b>Torsdag (2 timer)</b>	<b>Aerob uth.</b> Ballspill eller jogging 20-30 min, I=1 <b>Stigningsløp:</b> 5x100m I=under 80% P=2 min									
<b>Fredag (1time)</b>	<b>Teknikk:</b> Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. <b>Bevegelighet:</b> 20 min									
<b>Lørdag</b>	<b>Fri</b>									
<b>Søndag</b>	<b>Konkurrans</b> Konkurrans eller konkurranselik trening									
	<b>Tr.dager/økter/</b>	<b>Spensthopp (antall)</b>	<b>Hurtighetstrening (m)</b>		<b>Aerob ut (t)</b>		<b>Bevegelighet (t)</b>	<b>Teknikk (antall kast )</b>		<b>Styrke (antall/rep.)</b>
	<b>Tr.timer</b>		<b>Over 98 %</b>	<b>90-98 %</b>	<b>Under 90%</b>	<b>Under 80 %</b>		<b>moderat</b>	<b>maks.</b>	
<b>Totalt</b>	<b>≥ 4/≥ 8</b>	<b>≥100</b>	<b>≥ 120</b>	<b>≥ 500</b>	<b>≥ 1000</b>	<b>≥ 0:30</b>	<b>≥1:00</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>≥ 3 / 10-15</b>

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)