



Uke- og øktplaner for slegge (17-18 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Styrke: 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=1min Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min Armer: 4x 10 push-ups, P=1min Spent: Spenthopp i trapper 5x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min Kommentar: Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.						
Tirsdag	FRI						
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Sleggekast – moderat innsats – 30 rep. Sleggekast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep. Bevegelse: 20 min						
Torsdag (2 timer)	Styrke: Frivending: 4x6 rep Benkpress: 4x10 rep Dype knebøy: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 80% P=2 min						
Fredag (2 timer)	Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98% P=4 min Spent: Spenthopp i trapper 5x6hopp; 2x 3x5 hink på begge bein; SP=3, P=1 Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.						
Lørdag (2 timer)	Aerob uth: Alternativ 1: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Hurtighet: Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Styrke: Alternativ 3: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart) Bevegelse: 20 min						
Søndag	FRI						
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (t)	Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)	Styrke (antall/rep)



	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
Totalt	≥ 5/≥10	≥150	≥ 180	≥ 900	≥ 1000	≥ 2:00	≥1:00	45	15	≥ 3 / 6-10

- 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			
Mandag (2 timer)	Styrke: Rykk: 4x6rep Halve knebøy: 4x6 rep (front) Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep									
Tirsdag (2 timer)	Teknikk Sleggekast – moderat innsats – 30 rep. Sleggekast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 15 rep. Bevegelighet: 20 min									
Onsdag (2 timer)	Styrke: Frivending: 4x6 rep Benkpress: 4x10 rep Dype knebøy: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min									
Torsdag	Aerob Ballspill eller jogging 20-30 min (I=1) Utholdenhet Stigningsløp; 5x100m I=under 80% P=2 min Teknikk: Sleggekast - moderat innsats – 20 rep. Sleggekast – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep. Bevegelighet 20 min									
Fredag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min Spent: Spenthopp på flatt underlag 5x6 hopp P=1; 2x 5x5 hink på begge bein; SP=3, P= 1min Bevegelighet: 20 min									
Lørdag (2 timer)	Teknikk: Sleggekast – moderat innsats – 30 rep. Sleggekast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 10 rep Hurtighet: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: I= 90 - 98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) Styrke: + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Bevegelighet 20 min									
Søndag	FRI									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall/rep)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
Totalt	≥ 5/≥ 10	≥100	≥ 180	≥ 900	≥ 1000	≥ 2:00	≥1:00	90	30	≥ 3 /6-8



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Styrke Rykk: 3x2rep Halve knebøy: 3x2 rep (front) Markløft: 3x3 rep Benkpress 3x3 rep. Sit-ups: 3x10 rep Bevegelighet: 20 min									
Tirsdag	FRI									
Onsdag (2 timer)	Teknikk: Sleggekast – moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep Bevegelighet: 20 min									
Torsdag (1 time)	Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min Hurtighet 6x20 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=6 min Spensthopp på flatt underlag ;5x5steg 3x5 hink på begge bein; P=3 min									
Fredag (2 timer)	Teknikk: Sleggekast – moderat innsats – 30 rep. Sleggekast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 10 rep Bevegelighet: 20 min									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurranselikk eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall/rep)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
Totalt	≥ 4/≥ 8	≥75	≥ 120	≥ 500	≥ 500	≥ 1:00	≥1:00	60	20	≥ 3 / 2-3

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.