



Uke- og øktplaner for slegge (19 - 20 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar					
Mandag (2 timer)	<p>Styrke: Rykk: 4x6rep Halve knebøy: 4x6 rep (front) Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep</p> <p>Spent: Spenthopp i trapper 5x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min</p> <p>Bevegelighet: 20 min</p>						
Tirsdag (2 timer)	<p>Teknikk: Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep</p> <p>Bevegelighet: 20 min</p>						
Onsdag (2 timer)	<p>Styrke: Mage: 4x30 sit-ups Rygg: 4x15 rygg-ups Skråbenk 4x8 rep. Dype knebøy: 4x6 rep Skovri: 4x 15 rep</p> <p>Stigningsløp 5x100m; I=under 90% P=2 min</p>						
Torsdag (2 timer)	<p>Teknikk: Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep.</p> <p>Bevegelighet: Andre kastøvelser – 10 rep + 20 min bevegelighet</p>						
Fredag (2 timer)	<p>Stigningsløp 5x100m; I=under 90% P=2 min</p> <p>Hurtighet: 2x5x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min, SP=8 min</p> <p>Spent: Spenthopp i trapper 5x6steg P=1 min;</p> <p>Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.</p>						
Lørdag (2 timer)	<p>Teknikk: Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep.</p> <p>Hurtighet: Andre kastøvelser – 10 rep</p> <p>Styrke: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: I= 90 - 98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart)</p> <p>Bevegelighet + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp+ 20 min bevegelighet</p>						
Søndag	Fri						
	Tr.dager/økter/	Spenthopp	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (t)	Bevegelighet	Teknikk	Styrke



		(antall)					(t)	(antall kast)		(antall/rep.)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Moderat	maks.	
Totalt	≥ 6/≥ 12	≥100	≥ 300	≥ 900	≥ 1000	≥ 2:00	≥1:00	100	30	≥ 4 / 6-8

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



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar		
Mandag (2 timer)	Styrke: Rykk: 5x3rep Halve knebøy: 5x3 rep. Markløft:5x3 rep Benkpress 5x3 rep. Sit-ups: 5x10 rep Spent: Spenthopp på flatt underlag; 5x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Bevegelighet: 20 min						
Tirsdag (2 timer)	Teknikk: Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep Bevegelighet: 20 min						
Onsdag (2 timer)	Styrke: Frivending: 5x3 rep Benkpress: 5x3 rep Dype knebøy: 5x3 rep Stigningsløp 5x100m; I=under 90% P=2 min						
Torsdag (2 timer)	Teknikk: Sleggkast– 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: 2x6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min, SP=8 min Spent: Spenthopp på flatt underlag 5x6steg P=1 min; Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.						
Lørdag (2 timer)	Teknikk: Sleggkast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 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	≥ 6/≥ 12	≥ 100	≥ 360	≥ 900	≥ 1000	≥ 2:00	≥ 1:00	100	30	≥ 4 / 3-5

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



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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Styrke Frivending: 3x2 rep Benkpress: 3x2 rep Dype knebøy: 3x 1 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min Bevegelighet: 20 min									
Tirsdag (2 timer)	Teknikk: Sleggekast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep Bevegelighet: 20 min									
Onsdag	Fri									
Torsdag (1 time)	Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min Hurtighet: 7x20 m løp fra startblokk; I=over 98% P=6 min Spent: Spenthopp over hekker; 10x5 hekker; P=2 min, + 4x5 hink på begge bein; P=3 min									
Fredag (1 time)	Teknikk: Sleggekast– moderat innsats – 20 rep. Sleggekast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep Bevegelighet: 20 min									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurrans eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (serier/rep.)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		moderat	maks.	
Totalt	≥ 5/≥ 10	≥100	≥ 150	---	≥ 1000	≥ 1:00	≥0:40	60	20	≥ 3 / 1-3

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