

Utviklingstrapp - Slegge

Tabell 1: Veiledende utviklingstrapp for en kvinnelig sleggekaster som har målsetting om å nå et internasjonalt nivå ($\geq 67.00m$).

Forventet resultatutvikling						
Øvelser (4 kg)	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
Sleggekast	≥ 40.00	≥ 48.00	≥ 56.00	≥ 62.00	≥ 64.50	≥ 67.00
Diskoskast	≥ 35.00	≥ 43.00	≥ 48.00	≥ 53.00	---	---
Kulestøt (m)	≥ 10.00	≥ 11.00	≥ 12.00	---	---	---
Spydkast	≥ 35.00	≥ 40.00	≥ 45.00	---	---	---
Høydehopp (m)	≥ 1.40	≥ 1.50	≥ 1.60	---	---	---
Lengdehopp	≥ 4.60	≥ 5.00	≥ 5.40	---	---	---
- 60 meter (sek)	≤ 8.20	≤ 8.10	≤ 8.00	≤ 7.90	---	---
- 100 meter (sek)	≤ 13.20	≤ 13.00	≤ 12.80	---	---	---
1. Utviklingsplan for utøverens kapasitet (Arbeidskrav)						
Fysiske egenskaper	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
Teknikk (slegge)*						
Hurtighet						
30 meter fra blokk	≤ 4.70	≤ 4.60	≤ 4.55	≤ 4.50	---	---
30 meter "flying"	≤ 3.60	≤ 3.50	≤ 3.45	≤ 3.40	---	---
Styrke (1RM)**						
Dype knebøy (relativ styrke/kg)	---	---	≥ 1.0 (90 kg)	≥ 1.4 (120 kg)	≥ 1.5 (130 kg)	≥ 1.6 (140 kg)
Benkpress (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq (70$ kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.2 (100 kg)
Markløft						
Frivending (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq (60$ kg)	≥ 1.0 (80 kg)	≥ 1.1 (90 kg)	≥ 1.1 (95 kg)
Rykk (relativ styrke/kg)	---	---	$\geq (50$ kg)	≥ 0.9 (70 kg)	≥ 0.95 (75 kg)	≥ 1.1 (80 kg)
1-fots knebøy – høyre og venstre bein (antall)	≥ 5	≥ 15	≥ 20	≥ 25	---	---
Spesiell kaststyrke (Liakov) (4kg)	---	≥ 13	≥ 14	≥ 15	≥ 17	≥ 18
Kulekast framover (4kg)		≥ 11	≥ 12	≥ 13	≥ 14	≥ 15
Kast med tung slegge (6kg/100cm)						
Spenst						
Lengde uten tilløp	≥ 2.30	≥ 2.40	≥ 2.50	≥ 2.60	≥ 2.65	≥ 2.70
Tresteg uten tilløp	≥ 7.00	≥ 7.20	≥ 7.40	≥ 7.60	---	---
Knebøyhopp uten svikt (SJ)	---	---	≤ 44.0	≤ 46.0	≤ 48.0	≤ 50.0
Knebøyhopp med svikt (CMJ)	---	---	≤ 46.0	≤ 48.0	≤ 50.0	≤ 52.0
2. Treningsinnhold og treningsprogresjon (snitt per uke):						
	13-14 år	15-16 år	17-18år	19-20 år	21-22 år	Senior
Treningsdager (antall)	≥ 3	≥ 4	≥ 5	≥ 6	$\geq 6-7$	$\geq 6-7$
Treningsøkter (antall)	≥ 3	≥ 4	≥ 5	≥ 6	≥ 9	≥ 12
Treningstid (t)	≥ 6	≥ 8	≥ 10	≥ 12	≥ 14	≥ 16
Hurtighet (meter)						
Totalt antall meter	≥ 1400	≥ 1200	≥ 900	≥ 900	≥ 600	≥ 600
Spenst						
Totalt antall hopp	≥ 200	≥ 200	≥ 150	≥ 100	≥ 75	≥ 75
Teknikk						
Sleggekast - moderat innsats	---	≥ 40	≥ 60	≥ 60	≥ 90	≥ 120
Sleggekast - maks. innsats	---	≥ 20	≥ 30	≥ 30	≥ 40	≥ 60
Andre kastøvelser	≥ 50	≥ 20	≥ 30	≥ 40	≥ 40	≥ 60
Totalt antall kast	≥ 50	≥ 80	≥ 120	≥ 130	≥ 170	≥ 240
Antall kastøkter	≥ 1	≥ 2	≥ 3	≥ 3	≥ 3	≥ 3
Styrke						
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Mye	Svært mye	Svært mye	Middels	Litt	Litt
Maksimal styrke (1RM)	---	---	---	≥ 2	≥ 3	≥ 3
Maks.styrke (hypertrofi)	---	---	≥ 2	≥ 1	≥ 1	≥ 1
Eksplisiv styrke	≥ 1	≥ 2	≥ 1	≥ 1	≥ 1	≥ 1
Uth.styrke/sirkeltrening	≥ 1	≥ 1	≥ 1	≥ 1	≥ 1	≥ 1
Totalt antall styrkeøkter	≥ 2	≥ 3	≥ 3	≥ 4	≥ 4	≥ 4
Bevegelighet (timer)	$\geq 0:30$	$\geq 0:30$	$\geq 0:45$	$\geq 1:00$	$\geq 1:00$	$\geq 1:00$
Aerob utholdenhet (timer)	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 1:00$	$\leq 1:00$	$\leq 0:30$
Andre friidrettsøvelser (timer)	$\leq 3:00$	$\leq 2:00$	$\leq 2:00$	$\leq 1:00$	---	---



Ballspill og annen trening (timer)	≤ 2:00	≤ 2:00	≤ 1:00	≤ 1:00	---	---
---	--------	--------	--------	--------	-----	-----

*Egenskaper som blir vurdert kvalitativt. For teknikk er det utarbeidet eget vurderingsskjema.

** systematisk styrketrening introduseres ikke før i 17-18 års alder, kun i små doser fra 15-16 år.

*** maksimale spensthopp gjennomføres hovedsakelig uten tilløp i 13-16 års alder. Fallhopp fra 17-18 års alder.