

Års- og periodeplaner for spydkast

Tabell 1: Veiledende års- og periodeplan for en fremtidig spydkaster i aldersklassen 13 - 14 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)
Målsetting	- ↑ Kastteknikk - ↑ Utholdenhet	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst Hurtighet	- Prestere optimalt	
Rytmisering	3:1/4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 145 / 3
Treningsøkter	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 145 / 3
Treningstid (t)	≥ 30	≥ 130	≥ 40	≥ 80	≥ 280 / 6
Hurtighet (m)					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 14400 /300
94-97 % (uth. sprint)	---	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 28 800 /600
80-90 % (stigningsløp)	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≤ 48 00 /1000
Annen løpstrening (t)					
Aerob utholdenhet	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 96 /2:00
Teknikk (antall kast)*					
Spydkast – moderat innsats	Litt	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 900 /20
Spydkast – maks. innsats	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≤ 450 /10
Andre kastøvelser	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≤ 4800 /100
Spenst (antall hopp)					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 9600 /200
Styrke (antall økter)**					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	
Maks. styrke (1-5RM)	---	---	---	---	---
Maks.styrke (6-12RM)	---	---	---	---	---
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 48 /2
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Svært prioritert	---	---	≤ 48 /2
Bevegelse (t)	Litt	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 1:00
Andre friidrettsøvelser (timer)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 3:00
Ballspill og annen trening (timer)	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 2:00

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

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

Kommentarer til årsplanen

Unge kastere (13-14 år) bør trene variert. Ballspill/koordinasjon, løping, hekkeløp og hoppøvelser bør vektlegges i denne alderen. Et godt løpesteget er utrolig viktig i spyd, og det er best om det sitter så tidlig som mulig. Videre må spydkastere trene mye basis og legge et godt styrkegrunnlag i stabiliseringsmuskulaturen i denne alderen.