



Års- og periodeplaner for spydkast

Tabell 3: Veiledende års- og periodeplan for spydkastere i aldersklassen 17-18 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 - ↑ Styrke-tilvending | - ↑ 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 | ≥ 30 | ≥ 100 | ≥ 40 | ≥ 70 | ≥ 240 / 5 |
| Treningsøkter | ≥ 30 | ≥ 100 | ≥ 40 | ≥ 70 | ≥ 240 / 5 |
| Treningstid (t) | ≥ 60 | ≥ 200 | ≥ 80 | ≥ 140 | ≥ 480 / 10 |
| Hurtighet (m) | | | | | |
| 98-100 % (maks sprint) | --- | Prioritert | Svært prioritert | Prioritert | ≤ 14 400 / 300 |
| 94-97 % (uth. sprint) | --- | Prioritert | Litt | Litt | ≤ 14 400 / 300 |
| 80-90 % (stigningsløp) | Prioritert | Litt | Litt | Litt | ≤ 14 400 / 300 |
| Annen løpstrening (t) | | | | | |
| Aerob utholdenhet | Litt | Prioritert | Litt | --- | ≥ 48 / 1:00 |
| Teknikk (antall kast)* | | | | | |
| Spydkast – mod. innsats | Litt | Svært prioritert | Svært prioritert | Prioritert | ≥ 2000 / 50 |
| Spydkast – maks. innsats | Prioritert | Prioritert | Prioritert | Svært prioritert | ≥ 1400 / 30 |
| Andre kastøvelser | Prioritert | Prioritert | Prioritert | Litt | ≥ 14 400 / 300 |
| Spenst (antall hopp) | | | | | |
| Spensthopp | Litt | Prioritert | Prioritert | --- | ≤ 4800 / 100 |
| Styrke (antall økter)** | | | | | |
| Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg | Litt | Prioritert | Svært prioritert | Litt | --- |
| Maks. styrke (1-5RM) | Litt | Prioritert | Svært prioritert | Litt | ≥ 96 / 2 |
| Maks.styrke (6-12RM) | Litt | Prioritert | --- | --- | ≥ 48 / 1 |
| Eksplosiv styrke | Litt | Litt | Svært prioritert | Prioritert | ≥ 48 / 1 |
| Uth.styrke/sirkeltrening | Prioritert | Prioritert | --- | --- | ≥ 48 / 1 |
| Bevegelighet (t) | Litt | Litt | Prioritert | Prioritert | ≥ 48 / 1:00 |
| Andre friidrettsøvelser (timer) | Litt | Prioritert | Prioritert | Litt | ≤ 48 / 1:00 |
| Ballspill og annen trening (timer) | Litt | Prioritert | Litt | Litt | ≤ 48 / 1:00 |

*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

Spydkastere bør trene litt utholdenhet i alle fall i ressursperioden. Dette for å bedre restitusjonen og tåle mye trening. Intervaller er bra, da det også må trenes på løpsteg, fart og løpsrytme.

Bevegelighet i skulder (bryst: mange er alt for stive her), hofta og rygg er også viktig. Når vi begynner å trene vekter skikkelig er det viktig å legge et godt grunnlag først (8-10 reps.). Vi begynner ressursperioden ofte med hovedøvelsene; knebøy, markløft, vending, bank og pullover. Utover våren går antall reps ned (5,4,3,2,1), og noen mer eksplosive øvelser legges inn. I stedet for vending trenes rykk, i stedet for dype knebøy kan halve knebøy legges inn og markløft tas ut. I tillegg vil noen trene nakkestøt. Til alle treningene bør det legges inn noen støtteøvelser for og mage/rygg, nedtrekk, roing, skuldre osv. I spesifikk styrke (kulekast, medball) kan vekta være lavere utover mot sesong (f.eks. fra 4 til 3 til 2 kg med medball, og fra 1,2 til 1,0 til 0,8 i kulekasting). Spensttreningene er også annerledes utover mot sesong: I ressursperioden gjennomføres mange reps (eks 10 steg, 10 hink), og ”treig” spenst (trapphopp, hink i trapp). Så går vi over til færre reps (5-3) og hekkehopp. Til slutt mot sesong er det ofte 5-steg med fart, fallhopp osv.