



Års- og periodeplaner for spydkast

Tabell 5: Veiledende års- og periodeplan for spydkastere i aldersklassen 21-22 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 Hypertrofi	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst (1RM)	- ↑ 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	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 80	≥ 340 / 7
Treningsøkter	≥ 60	≥ 180	≥ 80	≥ 110	≥ 430 / 9
Treningstid (t)	≥ 100	≥ 300	≥ 100	≥ 160	≥ 660 / 14
Hurtighet (m)					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 9600 / 200
94-97 % (uth. sprint)	---	Prioritert	Litt	Litt	≤ 9600 / 200
80-90 % (stigningsløp)	Litt	Litt	Prioritert	Prioritert	≤ 14 400 / 300
Annen løpstrening (t)					
Aerobe utholdenhet	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 48 / 1:00
Teknikk (antall kast)*					
Spydkast – mod. innsats	Litt	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 3300 / 70
Spydkast – maks. innsats	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 1900 / 40
Andre kastøvelser	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 14 400 / 300
Spenst (antall hopp)					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	---	≤ 3600 / 75
Styrke (antall økter)					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Litt	Litt	---
Maks. styrke (1-5RM)	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 144 / 3
Maks.styrke (6-12RM)	Prioritert	Svært prioritert	---	---	≥ 48 / 1
Eksplisiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 / 1
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1:00

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

** Trening av maks. styrke, eksplisiv 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 eksplisive 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, skuldra 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.