

## Års- og periodeplaner for spydkast

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for spydkastere i aldersklassen 22 år -- senior

	Tilvennings.per. (sept.- okt)	Ressurs.per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
<b>Målsetting</b>	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke (Hypertrofi)	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst (1RM)	- ↑ Kastteknikk - ↑ Styrke/spenst Hurtighet	- Prestere optimalt	
<b>Rytmisering</b>	<b>3:1/4:1</b>	<b>3:1</b>	<b>2:1</b>	<b>2:1/1:1</b>	
	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt</b>	<b>Totalt / per uke</b>
<b>Treningsdager</b>	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 90	≥ 340 / 7
<b>Treningsøkter</b>	≥ 90	≥ 240	≥ 90	≥ 150	≥ 570 / 12
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 120	≥ 320	≥ 130	≥ 190	≥ 760 / 16
<b>Hurtighet (m)</b>					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 4800 / 100
94-97 % (uth.sprint)	---	Prioritert	Litt	Litt	≤ 9600 / 200
80-90 % (stigningsløp)	Litt	Litt	Prioritert	Prioritert	≤ 14 400 / 300
<b>Annen løpstrening (t)</b>					
Aerob utholdenhet	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≥ 24 / 0:30
<b>Teknikk (antall kast)*</b>					
Spydkast – mod. innsats	Litt	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 3800 / 80
Spydkast – maks. innsats	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 1900 / 40
Andre kastøvelser	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Litt	≥ 14 400 / 300
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	---	≤ 3600 / 75
<b>Styrke (antall økter)</b>					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Litt	Litt	---
Maks. styrke (1-5RM)	Litt	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 144 / 3
Maks.styrke (6-12RM)	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
Eksplisiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
<b>Bevegelighet (t)</b>	Litt	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 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), hofte 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 hekkhopp. Til slutt mot sesong er det ofte 5-steg med fart, fallhopp osv.