



Uke- og øktplaner for spydkast(13-14 år)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar							
Mandag (2 timer)	<p>Styrke: Medisinballøvelser: 3s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min; 3s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 3s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min; 3s x 10 innkast (2kg) P=1-2 min Stabiliseringsøvelser: Mage: 3x15 sit-ups, P=1min Rygg: 3x10 rygg-ups, P=1min Armer: 3x10 push-ups, P=1min Spenthopp i trapper 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben</p> <p>Spenst: 5x100m I= 80-90% P=2 min</p> <p>Stigningsløp: Kommentar: Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause. 20 min</p> <p>Bevegelse:</p>								
Tirsdag	Fri								
Onsdag									
Torsdag (2 timer)	<p>Aerob uth: Oppvarming: 20 min jogg (3km) (I=1)</p> <p>Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk (I=over 98 %) P=4 min 5x 60 m (I=90-98%) P=2 min</p> <p>Spenst: Spenthopp i trapper: 10x5steg; 5x5 hink på venstre og høyre ben Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spenttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.</p> <p>Bevegelse: 20 min.</p>								
Fredag	Fri								
Lørdag (2 timer)	<p>Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball)</p> <p>Hurtighet: 20min. jogg (3 km) (I=1) + 2x3x100m, P=3min, SP=6min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart)</p> <p>Styrke: + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp +</p> <p>Bevegelse: 20 min .</p>								
Søndag	Fri								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Tr.dager/ økter</th> <th>Spenthopp (antall)</th> <th>Hurtighetstrening (m)</th> <th>Aerob uth. (m/t)</th> <th>Bevegelse (t)</th> <th>Teknikk (antall kast)</th> <th>Styrke (antall økter)</th> </tr> </thead> </table>	Tr.dager/ økter	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (m/t)	Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)	Styrke (antall økter)	
Tr.dager/ økter	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (m/t)	Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)	Styrke (antall økter)			



	Tr.timer		Over 98 %	94-97 %	Under 90%	Under 80 %		Mod. /maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 3/≥ 6	≥200	≥ 200	≥ 900	≥ 500m	≥ 2	≥1	40/ --	100	≥ 2

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)



Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Styrke: Medisinballøvelser: 4s x 8 medisinballkast – oppover, P=1-2min; 4s x 8 medisinballkast – framover, P=1-2min 4s x 8 medisinballkast – bakover, P=1-2min; 4s x 8 innkast (2kg) P=1-2 min Stabiliseringsøvelser: Mage: 4x 15 sit-ups, P=1min; Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min; Armer: 4x 10 push-ups, P=1min Spent: Spenthopp i på flatt underlag 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min Kommentar: Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause. Bevegelse: 20 min									
Tirsdag	Fri									
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min 5x60 m flying (30 m) P= 5 min Spent: Spenthopp på flatt underlag 10x5steg; 5x5 hink på begge bein; P=2 min									
Fredag	Fri									
Lørdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Aerob Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. utholdenhet: Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball) Hurtighet: 20min. jogg (3 km) (I=1) + 2x3x100m, P=3min, SP=6min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) Styrke: + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Bevegelse: 20 min									
Søndag	Fri									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob ut (m/t)		Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod. /maks.	Andre kast	
Totalt	≥3 /≥ 6	≥200	≥500	≥ 600	≥ 1000	≥ 2	≥1	60	200	≥ 2

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)



Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 6 x tilløpstrening. Andre kastøvelser Liakov x10 rep. (3 kg) Innkast x 10 rep (2kg) Bevegelse: 20 min									
Tirsdag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98% P=6 min Spent: Spenthopp over hekker; 5x5hekker; P=2 min 3x5 hink på begge bein; P=3 min									
Onsdag	Fri									
Torsdag (2 timer)	Aerob uth. Ballspill eller jogging 20-30 min, I=1 Stigningsløp: 5x100m I=under 80% P=2 min									
Fredag	Fri									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurransen eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter/	Spenthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob ut (m/t)		Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod. /maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 3/≥ 5	≥100	≥ 200	≥ 500	≥ 1000	≥ 0.5	≥1	60	20	≥ ---

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)