



Uke- og øktplaner for spydkast (21 – 22 år)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar			
Mandag	ØKT 1:	Aerob Uth.	20-30 min (Ballspill eller jogging); I= 1							
	ØKT 2:	Styrke:	Frivending: 4x6rep; Markløft: 4x8 rep; Nedtrekk 4x8 rep.; Roing 4x8 rep. Benkpress 4x8 rep; Sit-ups: 4x15 rep; Pullover: 4x15 rep. SP=2 min Spent: Spenthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min							
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Andre kastøvelser – 150 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisinball kast)							
Onsdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Styrke:	Mage: 4x30 sit-ups; Rygg: 4x15 rygg-ups; Benkpress 4x8 rep. Rykk 4x4 rep.; Dips4x8. Dype knebøy: 4x6 rep; Skovri: 4x 15 rep; Pullover: 4x8 rep; Skulderpress 4x8 rep. Spent: Spenthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min							
Torsdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Andre kastøvelser – 150 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisinball kast)							
Fredag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep; Dype knebøy: 4x8 rep.;Lårcurl 4x8 rep. Innside lår 3x8 rep.; Tåhev 3x12 rep. SP=2 min Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min							
Lørdag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 30 rep.; Spydkast – maks. innsats – 15 rep. + 6x tilløpstrening ; Andre kastøvelser – 40 rep.; Liakov (3/4kg) 2x10; Innkast (3/4kg) 2x10 Hurtighet: 15minutters jogg + 3x3x100m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90 - 98% (ca. 1sek seinere enn maks fart)							
Søndag	ØKT 1:	Aerobuth:	2x10x 40s/20s m intervall-løp I=under 90 %, P=1 min, SP=5 min							
	ØKT 2	Spent	Spenthopp i trapper 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min							
		Treningsøkter	Spenthopp	Hurtighet	Hurtighet	Stigningsløp	Aerob uth.	Bevegelighet	Teknikk	Styrke



		/ Treningstid	(antall)	(over 98%)	(90-98%)	(under 90 %)	(timer)	(timer)	(antall kast) Mod.maks/andre	(antall økter)
	Totalt	≥ 9/14	≥350	≥---	≥900	≥2500	≥1.5	≥1	≥ 90 /340	≥ 4

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging); I=1								
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Sit-ups: 4x10 rep; Pullover: 4x6 rep. SP=3 min								
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 30 rep; Spydkast – maks. innsats – 15 rep. + 10 x tilløpstrening.; Andre kastøvelser – 100 rep. (50 kulekast med hver hånd)								
Onsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:	Styrke:	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Benkpress 4x4 rep.; Dips 4x6 rep. Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep; Pullover: 4x6 rep; Skulderstabilisator 4x10 rep. Spensthopp i på flatt underlag 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min								
Torsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 30 rep; Spydkast – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 100 medisinalkast + 20 min bevegelse								
Fredag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2:	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Nakkestøt: 4x5 rep; Dype knebøy: 4x5 rep								
Lørdag	ØKT 1:	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 30 rep; Spydkast – maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 40 rep. Liakov (3/4kg) 2x10; Innkast (3/4kg) 2x10 + 10x tilløpstrening. + 20 min bevegelse								
	ØKT 2:	Teknikk:	15minutters jogg + 2x3x100m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.1 sek seinere enn maks fart)								
Søndag	ØKT 1:	Hurtighet:	2x6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min., SP=8 min Spensthopp på flatt underlag 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
	ØKT 2:	Styrke:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep. Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep; Pullover: 4x6 rep								
		Stigningsløp:	5x100m; I=under 90% P=2 min								
		Treningsøkter / Treningstid	Spensthopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningsløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelse (timer)	Teknikk (antall kast) Mod.maks/andre	Styrke (antall økter)	



Totalt	$\geq 9/14$	≥ 350	≥ 400	≥ 600	≥ 1500	≥ 1	≥ 1	$\geq 130 / 240$	≥ 4	I-
--------	-------------	------------	------------	------------	-------------	----------	----------	------------------	----------	----

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar			
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min Jogging I=1								
	ØKT 2:	Styrke:	Frivending: 4x2rep; Halve knebøy: 4x2 rep (front); Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep; Pullover: 4x6 rep; Spenst: Spensthopp over hekker 10x5hekker; P=2 min + 5x5 hink på begge bein. P=2 min Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min								
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Teknikk	Spydkast – moderat innsats – 20 rep. + 10x tilløpstrening Andre kastøvelser – 80 rep. 30 kulekast (1 kg) med hver arm ; 10 x innkast (3/4kg); 10x Liakov (3/4kg) Bevegelse: 20 min								
Onsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x2 rep; Nakkestøt: 4x2 rep; Dype knebøy: 3x1 rep; Pullover: 4x3 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min								
Torsdag	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Teknikk:	Spydkast – moderat innsats – 20 rep. + 10x tilløpstrening Andre kastøvelser - 10x Liakov (3/4kg) 20 min Bevegelse:								
Freda	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2	Hurtighet:	6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min Spenst: Spensthopp på flatt underlag 10x5steg; P=2min + 5x5 hink på begge bein. P=2 min								
Lørdag	ØKT 1:	Aerob uth:	30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp								
	ØKT 2	Hvile									
Sønda	ØKT 1:	Hvile									
	ØKT 2		Konkurranse eller konkurranselignende trening								
		Treningsøkter	Spensthopp	Hurtighet	Hurtighet	Stigningsløp	Aerob uth.	Bevegelse	Teknikk	Styrke	
		Treningstid	(antall)	(over 98%)	(90-98%)	(under 90 %)	(timer)	(timer)	(antall kast)	(serier/rep)	
								Mod.maks/andre			



Totalt	$\geq 7/14$	≥ 200	≥ 200	---	≥ 1000	≥ 1	≥ 0.40	$\geq 40 / 90$	≥ 4	I-
--------	-------------	------------	------------	-----	-------------	----------	-------------	----------------	----------	----

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming