



## Uke- og øktplaner for spydkast (> 22 år - Senior)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Aerob uth:</b> 20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1 + bevegelse	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Styrke:</b> Liggende roing: 5x6rep; Chins 3x8 rep.; Markløft: 5x6 rep <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x8steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Tirsdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Teknikk:</b> Spydkast – moderat innsats – 40 rep; Andre kastøvelser – 200 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisball kast) <b>Bevegelse:</b> 20 min bevegelse	
Onsdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Styrke:</b> Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Benkpress 4x8 rep. Dype knebøy: 4x6 rep; Skovri: 4x 15 rep; Pullover: 4x10 rep; Lårcurl 4x8 rep.; Skulderpress 4x8 rep. <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Torsdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Aerob uth:</b> 20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Teknikk:</b> Sleggekast – moderat innsats – 40 rep; Sleggekast – maks. innsats – 20 rep. <b>Bevegelse:</b> Andre kastøvelser – 10 rep. + 20 min bevegelse	
Fredag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Styrke:</b> Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Frivending: 4x5 rep; <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x8steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Lørdag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hvile</b>	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Teknikk:</b> Spydkast – moderat innsats – 40 rep; Andre kastøvelser – 200 rep (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisball kast) <b>Hurtighet:</b> 15minutters jogg + 2x3x100m, P=3min, SP=8min, Intensitet: I= 90 - 98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart)+ 15-20minutter generell styrketrening for buk og rygg <b>Styrke:</b> <b>Bevegelse:</b> 20 min	
Søndag	<b>ØKT 1:</b>	<b>Hurtighet:</b> 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min <b>Spent:</b> Spenthopp i trapper 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
	<b>ØKT 2:</b>	<b>Styrke:</b> Skråbenk 4x6 rep. Dype knebøy: 4x5 rep; Skovri: 4x10 rep; Pullover: 4x6 rep <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 80% P=2 min	



		Tr.økter/tid	Spenthopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelighet (timer)	Teknikk (antall kast)	Styrke (antall økter)
	<b>Totalt</b>	≥10≥16	≥300	≥200	≥600	≥1500	≥1	≥1	≥80/400	≥ 4

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



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar			
Mandag	ØKT 1:	<b>Aerob uth:</b>	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1 + bevegelse							
	ØKT 2:	<b>Styrke:</b>	Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Markløft: 4x3 rep Sit-ups: 4x10 rep; Pullover: 4x8 rep <b>Spent:</b> Spenthopp på flatt underlag 10x8steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min							
Tirsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>								
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b>	Spydkast – moderat innsats – 30 rep; Spydkast – maks. innsats – 10 rep. 10x tilløpstrening; Andre kastøvelser – 40 rep Liakov (3/4kg)2 x10 Innkast (3/4kg) 2x10 <b>Bevegelse:</b> 20 min							
Onsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>								
	ØKT 2	<b>Styrke</b>	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Benkpress 4x4; Skråbenk 4x4 rep. Skovri: 4x 10 rep; Pullover: 4x5 rep; Dips 4x3 rep. <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min							
Torsdag	ØKT 1:	<b>Aerob uth:</b>	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1							
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b>	Spydkast – moderat innsats – 30 rep; Spydkast – maks. innsats – 10 rep. 10x tilløpstrening. <b>Bevegelse:</b> Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisinball kast) 20 min							
Fredag	ØKT 1:	<b>Hurtighet:</b>	15minutters jogg + 2x3x100m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90 %							
	ØKT 2	<b>Styrke:</b>	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x3 rep; Halve knebøy: 4x3 rep; Pullover: 4x3 rep <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min							
Lørdag	ØKT 1:	<b>Aerob uth:</b>	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1							
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b>	Spydkast – moderat innsats – 30 rep; Spydkast – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 20 rep. Liakov x 10; Innkast x 10 <b>Bevegelse:</b> 20 min							
Søndag	ØKT 1:	<b>Hurtighet:</b>	8x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min Spenthopp på flatt underlag 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min							
	ØKT 2	<b>Styrke:</b>	Basistrening: Stabiliserende styrke; Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min							
		<b>Tr.øker/tid</b>	<b>Spenthopp (antall)</b>	<b>Hurtighet (over 98%)</b>	<b>Hurtighet (90-98%)</b>	<b>Stigningsløp (under 90 %)</b>	<b>Aerob uth. (timer)</b>	<b>Bevegelse (timer)</b>	<b>Teknikk (antall kast)</b>	<b>Styrke (antall økter)</b>



									Moderat/maks	
	<b>Totalt</b>	<b>11≥16</b>	<b>≥300</b>	<b>≥250</b>	<b>≥600</b>	<b>≥1500</b>	<b>≥1</b>	<b>≥1</b>	<b>≥180/60</b>	<b>≥ 4</b>

- 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:	<b>Aerob uth:</b> 20-30 min jogging I=1 <b>Bevegelighet</b> 20 min.	
	ØKT 2:	<b>Styrke:</b> Rykk: 4x2rep; Halve knebøy: 4x2 rep (front); Markløft: 4x2 rep <b>Spenst:</b> Sit-ups: 4x10 rep; Pullover: 4x5 rep. SP=3 min Spensthopp over hekker 10x5 hekker P=2 + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
Tirsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b> Spydkast – moderat innsats – 20 rep; Spydkast – maks. innsats – 10 rep. Tilløpstrening x 6 Andre kastøvelser – 20 rep. Liakov x 10 Innkast x 10 <b>Bevegelighet:</b> 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Styrke:</b> Frivending: 4x2 rep; Nakkestøt: 4x2 rep; Dype knebøy: 4x1 rep; Pullover: 4x3 rep <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Teknikk:</b> Spydkast – moderat innsats – 20 rep; Spydkast – maks. innsats – 10 rep. Tilløpstrening x 6 <b>Bevegelighet:</b> 20 min	
Fredag	ØKT 1:	<b>Aerob uth:</b> Alt: 20-30minutter jogging +generell styrketrening for buk, rygg og overkropp	
	ØKT 2	<b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min <b>Hurtighet:</b> 2x4 x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % SP=8, P=4 min <b>Spenst:</b> Spensthopp på flatt underlag 10x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
Lørdag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	<b>Aerob uth:</b> 30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk og rygg og overkropp <b>Stigningsløp:</b> 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Søndag	ØKT 1:	<b>Hvile</b>	
	ØKT 2	Konkurranse eller konkurranselignende trening	



		Tr.økter/tid	Spenshopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelighet (timer)	Teknikk (antall kast) Moderat/maks	Styrke (antall økter)
	<b>Totalt</b>	9≥14	≥200	≥250	---	≥1000	≥1	≥1	≥60/20	≥3

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