

3. Års- og periodeplaner for stavhopp

Tabell 7: Veiledende års- og periodeplan for stavhoppere i aldersklassen 19-20 år

	Forberedelsesperiode			Konk.periode	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
	Tilvennings per. (oktober)	Ressurs per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – sept)	
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	
Treningsdager	≥ 25	≥ 130	≥ 50	≥ 90	≥ 290 / 6
Treningsøkter	≥ 25	≥ 150	≥ 60	≥ 105	≥ 340 / 7
Treningstid (t)	≥ 35	≥ 225	≥ 100	≥ 160	≥ 520 / 11
Hurtighet (0-150m)					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 28 800m / 600m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 38 400m / 800m
Sum hurtighetstrening (meter)					67 200m / 1 400m
Annen løpstrening					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 38 400m / 800m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 43 200m / 900m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Teknikk (antall repetisjoner)					
Stav m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 480 / 10
Stav m/kort tilløp / satsdrill	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 430 / 9
Sprint- og hekkedrift (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 1200 / 25
Andre øvelser	---	---	Litt	Prioritert	Trenes lite
Spent (antall hopp)					
Ett-beins hopp – teknikk	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 3 600 / 75
Ett-beins hopp – maksimale	---	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 2 400 / 50
To-beins hopp – teknikk	Prioritert	Prioritert	Litt	---	≥ 2 400 / 50
To-beins hopp – maksimale	Svært lite	Litt	Prioritert	Litt	≥ 2 400 / 50
Småhopp	---	---	---	---	---
Sum spenttrening (antall hopp)					10 800 / 225
Styrke / vekttrening (timer)					
Maksimal styrke (1RM)	---	Litt	Prioritert	Litt	25t / 30min
Maksimal styrke (hypertrofi)	Svært prioritert	Prioritert	---	---	≥ 75t / 1:30t
Eksplisiv styrke *	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≥ 15t / 20min
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 30t / 40min
Turn/koordinasjonstrening (t)	Svært prioritert	Prioritert	Litt	---	≥ 125t / 2:30t
Bevegelighet (timer)**	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 75t / 1:30t
Aerob utholdenhet (timer)***	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 150t / 2:30t

* = eksplisiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter ved bruk av medisinball og eksplisive styrkeøvelser

** = bevegelighet brukes hovedsaklig i forbindelse med oppvarming og avslutning av treningsøkt. Utøvere som har dårlig bevegelighet må i tillegg ha egen bevegelighetstrening slik at de har tilstrekkelig bevegelighet for å utvikle en hensiktsmessig teknikk.

*** = Jogging og ballspill. Brukes i hovedsak i forbindelse med generell oppvarming til teknisk og fysisk trening