4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for stavhoppere (15-16 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10-15min ballspill, 12-16 serier med hekkedrill og 10min uttøying + 2x60m stigningsløp 10-15 serier med stavhoppsdrill + 8-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 4x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=3-4min 3-4x10 steg m/kort fart, 3-4x10hink m/kort fart, 6-8x5 hekkehopp 5min jogg + 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:15timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Teknikk:** **Sirkeltrening:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp 3x30m med stav, I=98-100%, P=2-3min og 3x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 10-15 serier med stavhoppsdrill + 6-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Spenst:** **Styrke:** **Avslutning:**	15min basketball/andre ballspill, 10min uttøyning og 3x60m stigningsløp 30min med teknikktrening i Stavhopp eller hekkeløp 100 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp 15 minutter med ulike kast med medisinball. - 2 serier per øvelse a 10reps + 2-3 andre styrkeøvelser 5 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00time	**Oppvarming:** **Turn/akrobatikk:** **Intervall:** **Avslutning:**	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1 time med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklatring og uilke frittstående øvelser 2x5x100m, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet = under 80% (ikke løp deg stiv) 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Søndag	ØKT 1:			
	ØKT 2			

	Treningstid	Spensttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Stavhopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	8:15 timer										

4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for stavhoppere (15-16 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10-15min ballspill, 12-16 serier med hekkedrill og 10min uttøying + 2x60m stigningsløp 6-8 serier med stavhoppsdrill, 2-4 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp), 6-8 stavhopp med lang fart 5x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=3-4min 4x10 steg m/kort fart, 4x10hink m/kort fart, 8x5 hekkehopp 5min jogg + 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:15timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Teknikk:** **Sirkeltrening:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøyning og 3x60m stigningsløp 3x30m med stav, I=98-100%, P=2-3min og 3x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 10-12 serier med stavhoppsdrill + 8-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Spenst:** **Styrke:** **Avslutning:**	15min basketball/andre ballspill, 10min uttøyning og 3x60m stigningsløp 30min med teknikktrening i Stavhopp eller hekkeløp 100 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp 15 minutter med ulike kast med medisinball. - 3 serier per øvelse a 5reps + 2-3 andre styrkeøvelser 5 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00time	**Oppvarming:** **Turn/akrobatikk:** **Intervall:** **Avslutning:**	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1 time med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklatring og uilke frittstående øvelser 2x5x100m, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet = under 80% (ikke løp deg stiv) 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Sønda g	ØKT 1:			
	ØKT 2			

	Treningstid	Spensttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Stavhopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	8:15 timer										

4. Uke- og øktplaner (15-16 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for stavhoppere (15-16 år) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10min jogg, 10-12 serier med sprintdrill og 10min uttøying + 2x60m stigningsløp 6-8 serier med stavhoppsdrill, 2-4 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp), 6-8 stavhopp med lang fart 3x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=2-3min 4-6x5 steg uten tilløp, 4-6x5hink uten tilløp, 6-8x5 hekkehopp 5min jogg + 5-10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:30timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Hurtighet:** **Sirkeltrening:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrill, 10min uttøyning og 3x60m stigningsløp 30 minutter med lengdeteknikk eller hekkeløpsteknikk 60 meter og 100 meter, P=6min, Intensitet = maksimal 10min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 0:30timer	**Oppvarming:** **Intervall:**	10minutter jogg og 5minutter uttøyning 6x100m på gress/mykt underlag, P=2min pause, I=under 70% / ikke løp deg stiv (ROLIG)	
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2:			
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Konkurranse:**	30minutter oppvarming til hver øvelse (jogg, sprintdrill, stigningsløp og uttøyning) 100 meter og stavhopp (12 hopp)	
Søndag	ØKT 1:			
	ØKT 2 2:00timer	**Oppvarming:** **Konkurranse:**	30minutter oppvarming til hver øvelse (jogg, sprintdrill, stigningsløp og uttøyning) 100 meter hekkeløp og Stavhopp	

	Treningstid	Spensttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98% (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Stavhopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	8:00 timer										