4. Uke- og øktplaner (Senior)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	**Klargjøring:**	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøyning og 4-5x60m stigningsløp 3x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 50 trappehopp (hopp på samla bein, steg og hink) 5 minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 2:00 timer	**Oppvarming:** **Intervall:** **Styrke:** **Sirkeltrening:**	10 minutter jogg og 5 minutter uttøyning 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, pullover, roing og hang-ups, dips og triceps press – 3x10reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.	
Onsdag	ØKT 1: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 10-12 serier med stavdrill1+ 10-12 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 4x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=3-4min 6-8x10 steg med kort fart, 6-8x5 hekkehopp + 50 trappehopp (samla bein, steg og hink) 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Avslutning:**	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteleddsbøyere og hofteleddsstrekkere, oppspark i ribbevegg – 3x10reps p, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:30timer	**Oppvarming:** **Intervall:** **Sirkeltrening:**	5-10 minutter jogging 2x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Fredag	ØKT 1: 0:30 timer	**Klargjøring:**	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-10 serier med stavdrill1+ 6-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) og 2-4 stavhopp med lang fart 5x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=3-4min 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Lørdag	ØKT 1: 1:30timer	**Oppvarming:** **Turn/akrobatikk:** **Avslutning:**	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1:00 – 1:30 timer med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklatring og uilke frittstående øvelser og 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Avslutning:**	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteleddsbøyerne, hofteleddsstrekkerne og rygg-hev – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake	
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
	13:45 timer										

4. Uke- og øktplaner (Senior)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	**Klargjøring:**	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Avslutning:**	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøyning og 4-5x60m stigningsløp 5x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 2:00 timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Sirkeltrening:**	10 minutter jogg og 5 minutter uttøyning Benkpress, pullover, roing og hang-ups, dips og triceps press – 3x5reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.	
Onsdag	ØKT 1: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 10-12 serier med stavdrill1+ 10-12 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 4x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=3-4min 6-8x5 steg uten tilløp, 6-8x5 hekkehopp, 50 trappehopp (hopp på samla bein, steg og hink) 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
	ØKT 2: 2:00 timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Avslutning:**	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteleddsbøyere og hofteleddsstrekkere, oppspark i ribbevegg – 3x10reps p, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:30timer	**Oppvarming:** **Intervall:** **Sirkeltrening:**	5-10 minutter jogging 3x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Fredag	ØKT 1: 0:30 timer	**Klargjøring:**	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-8 serier med stavdrill1+ 2-6 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) og 6-8 stavhopp med lang fart 5x60 meter teknikkløp, I-95-97%, P=3-4min 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Lørdag	ØKT 1: 1:30timer	**Oppvarming:** **Turn/akrobatikk:** **Avslutning:**	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1:00 – 1:30 timer med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklatring og uilke frittstående øvelser og 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Avslutning:**	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteleddsbøyerne, hofteleddsstrekkerne og rygg-hev – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake	
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
	13:45 timer										

4. Uke- og øktplaner (Senior)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel) (juli-august)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1: 1:30 timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Styrke:** **Sirkeltrening:**	10 minutter jogg og 5 minutter uttøyning Benkpress, pullover, roing og hang-ups, dips og triceps press – 2x2reps per øvelse, P=2min 10 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.	
	ØKT 2: 1:30 timer	**Oppvarming:** **Hurtighet:** **Spenst:** **Avslutning:**	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøyning og 4-5x60m stigningsløp 6x60 meter, Intensitet = over 100 %, P=6min 4-6x5 steg uten tilløp, 5x5 hekkehopp/kassehopp 5 minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:15 timer	**Oppvarming:** **Akrobatikk:** **Avslutning:**	10 minutter på trampoline og 5 minutter uttøyning 30-45minutter med enkle og lite belastende øvelser i svingstang, ringer og i frittstående 10-15minutter uttøying av sentrale muskelgrupper	
Onsdag	ØKT 1: 0:30 timer	**Klargjøring:**	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00timer	**Oppvarming:** **Teknikk:** **Avslutning:**	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-8 serier med stavdrill1+ 2-6 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) og 6-8 stavhopp med lang fart 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 0:30 timer	**Klargjøring:**	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
Lørdag	ØKT 1: 2:30timer	**Oppvarming:** **Konkurranse** **Avslutning:**	5-10min jogg + 5 minutter uttøying +–3-4x60m stigningsløp + 10-16 serier stavdrill + innløping av tilløp Stavhoppkonkurranse på Bislett (12 hopp) + 2x100meter (forsøk og finale) 5minutter jogg + uttøying	
	ØKT 2: 1:00 timer	**Oppvarming:** **Styrke:** **Avslutning:**	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Knebøyhopp – vertikalt, vristhopp, benkpress, hofteleddsbøyerne– 3x4reps, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake	
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
	10:45 timer										