

### 3. Års- og periodeplaner for tresteghopp

Tabell 9: Veiledende års- og periodeplan for tresteghoppere i senior

	Forberedelsesperioden			Konk.perioden	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	
<b>Treningsdager</b>	≥ 25	≥ 125	≥ 45	≥ 95	≥ 290 / 6
<b>Treningsøkter</b>	≥ 30	≥ 170	≥ 70	≥ 110	≥ 380 / 8
<b>Treningstid (t)</b>	≥ 45	≥ 280	≥ 120	≥ 180	≥ 625 / 13
<b>Hurtighet (0-150m)</b>					
Løp over 98 % (maks løp)	Litt	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 33 600m / 700m
Løp mellom 92-98 % (teknikk)	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 38 400m / 800m
Sum hurtighetstrening (meter)					72 000m / 1 500m
<b>Annen løpstrening</b>					
Løp under 92 % (0-150m)	Prioritert	Prioritert	Prioritet	Prioritert	≥ 43 200m / 900m
Aerobe intervaller (150-400m)	Prioritert	Litt	---	---	≥ 33 600m / 700m
Anaerob toleranse (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
Anaerob produksjon (150-400m)	---	---	---	---	Trenes ikke
<b>Teknikk (antall repetisjoner)</b>					
Tresteg m/langt tilløp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 150 / 3
Tresteg m/kort tilløp / satsdrill	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 150 / 3
Tilløpstrening for tresteghopp	---	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 400 / 8
Teknikktrening i tresteg/høyde	---	---	---	---	Trenes ikke
Sprint- og hekkedrill (serier)	Prioritert	Prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 1200 / 25
<b>Spenst (antall hopp)</b>					
Ett-beins hopp – teknikk	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Litt	≥ 13 200 / 275
Ett-beins hopp – maksimale	Lite	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	≥ 6 000 / 125
To-beins hopp – teknikk	Prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 1 200 / 25
To-beins hopp – maksimale	Svært lite	Lite	Prioritert	Litt	≥ 2 400 / 50
Småhopp	Svært prioritert	Prioritert	Lite	---	≥ 1 200 / 25
Sum spensttrening (antall hopp)					24 000 / 500
<b>Styrke / vekttrening (timer)</b>					
Maksimal styrke (1RM)	---	Litt	Prioritert	Litt	≥ 50t / 1:00t
Maksimal styrke (hypertrofi)	Svært prioritert	Prioritert	---	---	≥ 50t / 1:00t
Eksplisiv styrke *	---	Svært lite	Litt	Prioritert	≥ 50t / 1:00t
Utholdende styrke/sirkeltrening	Svært prioritert	Prioritert	Litt	Svært lite	≥ 35t / 45min
<b>Bevegelighet (timer)**</b>	Prioritert	Prioritert	Litt	Litt	≥ 100t / 2:00t
<b>Aerob utholdenhet (timer)***</b>	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≥ 150t / 2:30t

\* = eksplosiv styrketrening gjennomføres som kastvarianter ved bruk av medisinball, men i hovedsak som hopp med vekter

\*\* = 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