



## **Treningsvettregler for hoppere (15år og eldre)**

1. Vektlegg trening av de egenskapene og ferdighetene som er sentrale i arbeidskravsanalysen
2. Vektlegg trening og utvikling av tekniske ferdigheter i barne- og ungdomsårene
  - a. Gjennomfør teknisk trening ved å gjøre selve friidrettsøvelsen
  - b. Gjennomfør sentrale imitasjonsøvelser for innlæring av tekniske delferdigheter
3. Ikke hopp lengde, tresteg, høyde og stav med fullt tilløp mer enn to ganger per uke
4. Ikke løp sprint med maksimal innsats mer enn to ganger per uke
5. Vær uthvilt når du skal trene teknikk, spenst- og hurtighet med maksimal innsats
6. Ikke tren samme type trening to dager på rad (eksempelvis maksimalsprint eller spenst)
7. Sørg for å ha en gradvis progresjon (økning) i treningen fra uke til uke
8. Bruk piggsko maksimalt to/tre ganger per uke
9. Ikke gjennomfør all friidrettstrening i idrettshaller og på friidrettsbaner.
10. Avbryt treningen når du kjenner antydning til skade (lytt til kroppen) – tren alternativt