



4. Uke- og øktplaner (21-22 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for tresteghoppere (21-22 år) 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: Teknikk: Hurtighet: Spent: Avslutning: | 10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-8 tresteghopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) +3- 4 lengdehopp med kort fart på begge bein 5x60 meter teknikkløp, I=95-97%, P=3-4min 250 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) – 10-15 hopp per spentserie 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina | | | | | | | | |
| Tirsdag | ØKT 1: ØKT 2 | | | | | | | | | | |
| | 2:00 timer | Oppvarming: Intervall: Styrke: Sirkeltrening: | 10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x10reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile. | | | | | | | | |
| Onsdag | ØKT 1: 1:30 timer | Oppvarming: Spent: Avslutning: | 10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 300 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 100 to-beins hopp/småhopp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina. | | | | | | | | |
| | ØKT 2: 2:15 timer | Oppvarming: Styrke: Avslutning: | 5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, 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: ØKT 2: | | | | | | | | | | |
| | 2:00timer | Oppvarming: Hurtighet: Avslutning: | 10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 4x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina. | | | | | | | | |
| Lørdag | ØKT 1: 2:00timer | Oppvarming: Styrke: Avslutning: | 5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake | | | | | | | | |
| | ØKT 2: | | | | | | | | | | |
| Søndag | ØKT 1: ØKT 2 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Treningstid | Spenttrening (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 % | Tresteghopp | Tilløp | Andre hopp | Utholdende | Maks/Eksplosiv |
| | 13:45 timer | 375 | 100 | 300 | 1000 | | 8 | --- | | 0:45 | 3:30 |



Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for tresteghoppere (21-22 år) 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: Teknikk: Hurtighet: Spent: Avslutning: | 10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2 tresteghopp m/kort fart (8-10 stegs tilløp) og 6 tresteghopp m/lang fart +3- 4 lengdehopp med begge bein 5x60 meter teknikk løp, I=95-97%, P=3-4min 250 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) – 5-10 hopp per spenstserie 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina | | | | | | | | |
| Tirsdag | ØKT 1: | | | | | | | | | | |
| | ØKT 2 2:00 timer | Oppvarming: Intervall: Styrke: Sirkeltrening: | 10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 100m-150m-200m-250m-200m-150m-100m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x5reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile. | | | | | | | | |
| Onsdag | ØKT 1: 1:30 timer | Oppvarming: Spent: Avslutning: | 10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 350 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 100 to-beins hopp/småhopp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina. | | | | | | | | |
| | ØKT 2: 2:15 timer | Oppvarming: Styrke: Avslutning: | 5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, 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: Hurtighet: Avslutning: | 10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 6x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina. | | | | | | | | |
| Lørdag | ØKT 1: 2:00timer | Oppvarming: Styrke: Avslutning: | 5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyerne og hofteløpsstrekkerne – 3x5reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake | | | | | | | | |
| | ØKT 2: | | | | | | | | | | |
| Søndag | ØKT 1: | | | | | | | | | | |
| | ØKT 2 | | | | | | | | | | |
| | Treningstid | Spenttrening (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 % | Tresteghopp | Tilløp | Andre hopp | Utholdende | Maks/Eksplosiv |
| | 13:45 timer | 350 | 75 | 300 | 1000 | | 8 | --- | 0:45 | 3:30 | |

