



## 4. Uke- og øktplaner (Senior)

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar								
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b> 10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 3x60m stigningsløp, P=3min									
	ØKT 2: 2:00 timer	<b>Oppvarming:</b> 10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp <b>Teknikk:</b> 8-12 tresteghopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) +3- 4 lengdehopp med kort fart på begge bein <b>Hurtighet:</b> 4x60 meter teknikk løp, I=95-97%, P=3-4min <b>Spenst:</b> 200 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp) – 10-15 hopp per spenstserie + 50-100 småhopp <b>Avslutning:</b> 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina									
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2 2:00 timer	<b>Oppvarming:</b> 10 minutter jogg og 5 minutter uttøying <b>Intervall:</b> 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=gå rolig tilbake, I=ikke løp deg stiv (ROLIG) <b>Styrke:</b> Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 3x10reps per øvelse, P=2min <b>Sirkeltrening:</b> 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.									
Onsdag	ØKT 1: 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> 10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp <b>Spenst:</b> 300 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 50-100 to-beins hopp/småhopp <b>Avslutning:</b> 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.									
	ØKT 2: 2:15 timer	<b>Oppvarming:</b> 5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie for hver styrkeøvelse <b>Styrke:</b> Frivending, knebøy, hoftelødsbøyerne og hoftelødsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min <b>Avslutning:</b> 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake									
Torsdag	ØKT 1: ØKT 2 1:30timer	<b>Oppvarming:</b> 5-10 minutter jogging <b>Intervall:</b> 3x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) <b>Sirkeltrening:</b> 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile									
Fredag	ØKT 1: ØKT 2: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> 10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp <b>Hurtighet:</b> 4x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min <b>Avslutning:</b> 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.									
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> 5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie for hver styrkeøvelse <b>Styrke:</b> Frivending, knebøy, hoftelødsbøyerne og hoftelødsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min <b>Avslutning:</b> 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake									
	ØKT 2:										
Søndag	ØKT 1: ØKT 2										
Treningstid		Spensttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
13:45 timer		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Tresteghopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
		350	75	300	1000		8		---	0:45	3:30



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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar						
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 2:15 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2 tresteghopp m/kort fart (6-10 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 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Styrke:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	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.								
	ØKT 1: 1:45 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	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.								
Onsdag	ØKT 2: 2:15 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyene og hofteløpsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
	ØKT 1: ØKT 2 1:30timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	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	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Avslutning:</b>	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	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteløpsbøyene 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



Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for tresteghoppere (senioralder) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)			Personlig kommentar						
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 1:45 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Teknikk:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2x60 meter, I=100%, P=7min 2-4 tresteghopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) og 6 trestegtilløp med hink ut i grop (måling) 6-8x5 steg med fart og 6x5 steg uten tilløp (måling) 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2 2:00 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Intervall:</b> <b>Styrke:</b> <b>Sirkeltrening:</b>	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 6-8x60m på gress/grus, P=gå rolig tilbake, I=Under 80% (ROLIG) Benkpress, nakkepress, roing og løps-curl – 2x4reps per øvelse, P=2min 10 minutter med ulike øvelser for buk og rygg.								
Onsdag	ØKT 1:										
	ØKT 1: 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Hurtighet:</b> <b>Spent:</b> <b>Avslutning:</b>	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 60-60-60-100meter, I=100%, P=6-7min 5x10 steg, 5x10 hink og 5x10 kombihopp (rytmehopp) 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Torsdag	ØKT 1: ØKT 2										
Fredag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 0:30 timer	<b>Klargjøring:</b>	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Konkurranse</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 12-16 serier drill – 3-4x60m stigningsløp + innløping av tilløp Tresteghoppkonkurranse på Bislett (6 hopp) + 2x100meter (forsøk og finale) 5minutter jogg + uttøying								
	ØKT 2: 1:30 timer	<b>Oppvarming:</b> <b>Styrke:</b> <b>Avslutning:</b>	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Knebøyhopp – vertikalt, Knebøyhopp – horisontalt, vrsthopp, hofteladdsbøyerne– 3x4reps, P=2min 5x100meter, I= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2:										
	Treningstid	Spenttrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
	9:45 timer	Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Tresteghopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv