

Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (17-18 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Teknikk: Spent: Hurtighet: Avslutning:	10min med ballspill, 12-16 serier med hekkedrift, 5min uttøying og 3x60m stigningsløp 8-12 høydehopp med kort fart + høydehopp uten tilløp 5x10 steg m/kort fart, 6x10hink m/kort fart, 4x10kombihopp m/kort fart + 50 hekkehopp/småhopp 4x60 meter teknikkøp, I-95-97%, P=2-3min 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:15timer	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3x60m stigningsløp 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 5x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 30min med teknikkøp i lengdehopp eller i hekkøp 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:30timer	Oppvarming: Styrketrening Sirkeltrening:	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Frivending, knebøy, Nordic hamstring, hofteløddsbøyer, hofteløddstrekker, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk), Pause = 2-3min 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Spent: Styrke: Avslutning:	15-20min basketball/andre ballspill og 10min uttøying 200 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp 20-30minutter med ulike kast med medisball. 3serier per øvelse a 10 repetisjoner 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.	
Lørdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 1:15time	Oppvarming: Intervall: Sirkeltrening:	20-30minutter jogg og 5minutter uttøying 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=1-2min pause, I=ikke løp deg stiv 15minutter med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.	

Søndag	ØKT 1:									
	ØKT 2									
	Treningstid	Spennsttrening (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 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende Maks/Eksplosiv
	9:00 timer									

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (17-18 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:					
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Spennst: Avslutning:	10min med 10-trekk med to baller, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying 3-4x60m stigningsløp og 3-4x60 meter teknikkøp, I-95-97%, P=2-3min 8-12 høydehopp med lang fart + høydehopp uten tilløp 8x10 steg m/kort fart, 6x10hink m/kort fart, 4xkombihopp m/kort fart 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina			
Tirsdag	ØKT 1:					
	ØKT 2					
Onsdag	ØKT 1:					
	ØKT 2: 2:15timer	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 3x30m fra blokk, I=98-100%, P=2-3min og 6x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 30min med teknikktrening i lengdehopp eller i hekkeløp 5min jogg + 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.			
Torsdag	ØKT 1:					
	ØKT 2 1:30timer	Oppvarming: Styrketrening Sirkeltrening:	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Frivending, knebøy, hofteladdsbøyer, hofteladdstrekker, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile			
Fredag	ØKT 1:					
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Teknikk: Spennst:	15-20minutter basketball/andre ballspill og 10minutter uttøying 6-8 høydehopp med kort fart (8-10 stegs tilløp) + 10x5 reps med satsdrill 200 ett-beins hopp og 50-100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 150 småhopp/frekvenshopp			

		Styrke: Avslutning:	20min med ulike medisnballkast. 4 øvelser med 3-4 serier per øvelse a 6reps 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
Lørdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 1:30time	Oppvarming: Styrketrening Sirkeltrening:	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Rykk, knebøy, Nordic hamstring, hofteleddsbøyer, benkpress og roing. 3x10reps per øvelse (teknikk) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile								
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2	Oppvarming: Intervall: Sirkeltrening:	20-30minutter jogg og 5minutter uttøyning 10x100m, P=1-2min pause, l=ikke løp deg stiv 20min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.								
	Treningstid	Spenstrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
	8:30 timer	Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98% (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (17-18 år) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar	
Mandag	ØKT 1:						
	ØKT 2: 1:30 timer	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Spenst: Avslutning:	10min jogg, 10-12 serier med sprintdrill og 10min uttøyning + 3x60m stigningsløp 1-2x60 meter, l=100%, P=6min 6-10 xhøydehopp med fullt tilløp + 4-6 høydehopp uten tilløp 5x5 steg m/kort fart, 6x5hink m/kort fart, 6-8x5 hekkehopp 5min jogg + 5-10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina				
Tirsdag	ØKT 1:						
	ØKT 2						
Onsdag	ØKT 1:						
	ØKT 2: 1:30timer	Oppvarming: Teknikk: Hurtighet: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 10min uttøyning og 3-4x60m stigningsløp 4-5 høydetilløp m/markering av sats (legg listen høyt) 4x60 meter teknikk løp, l-95-97%, P=2-3min 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.				
T o l	ØKT 1:						

[illegible]