

Uke- og øktplaner (19-20 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (19-20 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: Spenst: Hurtighet: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-8 høydehopp med kort fart 200 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) – 10-15 hopp per spenstserie og 50 hekkhopp 4x60 meter teknikk løp, I-95-97%, P=3-4min 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: Spenst: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 200 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 75-100 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, hofteladdsbøyerne og hofteladdsstrekkerne – 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: Spenst: Avslutning:	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 2x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 100-1500 spensthopp (setg, vrsthopp, vrilsteg, hekkhopp, etc) 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, hofteladdsbøyerne og hofteladdsstrekkerne – 3x10reps per øvelse, P=2min 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)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Høydehopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	13:45 timer										

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (19-20 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: Spenst: Hurtighet: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 2-4 høydehopp med kort fart og 6-8 høydehopp med lang fart 150 ett-beins hopp (steg, hink, kombihopp og satsdrill) + 50 to-beins hopp – 5-10 hopp per spenstserie 4x60 meter teknikkøp, I-95-97%, P=3-4min 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: Teknikk: Spenst: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 6-8 høydehopp med kort fart 250 ett-beins hopp på matter i gymsal (Steg, hink og kombihopp) + 50-100 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 Frisving, knebøy, hofteløpssbøyene og hofteløpssstrekke – 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			
Freitag	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: Spenst: Avslutning:	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøyning og 4-5x60m stigningsløp 4x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 50-100 spensthopp (valgfrie øvelser) 5 minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	Oppvarming: Styrke: Avslutning:	5-10min jogg + 5 minutter uttøyning + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteladdsbøyerne og hofteladdsstrekkerne – 3x5reps per øvelse, P=2min 5x100meter, l= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
	ØKT 2:										
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
	Treningstid	Spennstrening (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
	13:45 timer	350	75	300	1000		8		---	0:45	3:30

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for høydehoppere (19-20 år) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningssinnhold (hoveddel)				Personlig kommentar	
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	Klargjøring:	10minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min				
	ØKT 2: 1:45 timer	Oppvarming: Teknikk: Spent: Hurtighet: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med hekkedrift og 5min uttøyning + 3x60m stigningsløp 8-12 høydehopp med lang fart (måling) 6-8x5 steg med fart og 6x5 steg uten tilløp (måling) 2x60 meter, l=95-97%, P=5min 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina				
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2						
	2:00 timer	Oppvarming: Styrke: Sirkeltrening:	10 minutter jogg og 5 minutter uttøyning 6-8x60m på gress/grus, P=gå rolig tilbake, l=Under 80% (ROLIG) 10 minutter med ulike øvelser for buk og rygg.				
Onsdag	ØKT 1: ØKT 1:						
	1:30 timer	Oppvarming: Teknikk: Hurtighet: Spent:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøyning og 4-5x60m stigningsløp 6xhøydetilløp med markering av sats (sett lista på høye høyde) 4x60meter, l=100%, P=6-7min 5x10 steg, 5x10 hink (rytmehopp)				

[illegible]