

Uke- og øktplaner for kulestøt (> 22 år - Senior)

Tabell 1: Veiledende uke- og øktplaner for en hard uke i forberedelsesperioden (oktober - november)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 5x6rep; Halve knebøy: 5x8 rep (front); Markløft: 5x6 rep Benkpress 5x6 rep; Sit-ups: 5x15 rep Spensthopp i trapper 5x5steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min	
Tisdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2:	Teknikk: Bevegelse:	Kulestøt – moderat innsats – 40 rep; Kulestøt – maks. innsats – 20 rep. Andre kastøvelser – 20 rep + 20 min bevegelse	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2:	Styrke:	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x8 rep. Dype knebøy: 4x6 rep; Skovri: 4x 15 rep	
Torsdag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	ØKT 2:	Teknikk: Bevegelse:	Kulestøt – moderat innsats – 30 rep; Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep + 20 min bevegelse	
Fredag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2:	Styrke: Spenst Stigningsløp:	Frivending: 4x5 rep; Benkpress: 4x8 rep; Halve knebøy: 4x6 rep Spensthopp i trapper 5x5steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Lørdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2:	Teknikk: Hurtighet:	Kulestøt – moderat innsats – 40 rep.; Kulestøt – maks. innsats – 20 rep. Andre kastøvelser – 20 rep 15minutters jogg + 3x150m, P=3min, Intensitet: I= 90 - 98% (ca. 1 sek seinere)	

		Styrke: Bevegelse	enn maks fart)+ 15-20minutter generell styrketrening for buk og rygg 20 min							
Søndag	ØKT 1:	Hurtighet:	6x30 m løp fra startblokk; l=over 98 % P=4 min							
	ØKT 2	Styrke:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x6 rep. Dype knebøy: 4x5 rep; Skovri: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; l=under 80% P=2 min							
		Tr.øker/tid	Spensthepp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningsløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelse (timer)	Teknikk (antall kast) Moderat/maks	Styrke (antall/rep.)
	Totalt	10≥16	≥ 75	≥200	≥600	≥500	≥1:00	≥1:00	≥150 / 50	≥ 4/ 6-8

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.

Tabell 2: Veiledende uke- og øktplaner i en hard uke i forberedelsesperioden (mars - april)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 4x3rep; Halve knebøy: 4x4 rep (front); Markløft: 4x3 rep	
		Spenst:	Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep Spensthopp på flatt underlag 5x5steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min	
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Teknikk:	Kulestøt – moderat innsats – 40 rep; Kulestøt – maks. innsats – 20 rep.	
		Bevegelighet:	Andre kastøvelser – 20 rep 20 min	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Styrke	Mage: 4x20 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x4 rep.	
		Stigningsløp:	Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x 10 rep 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	ØKT 2	Teknikk:	Kulestøt – moderat innsats – 40 rep; Kulestøt – maks. innsats – 20 rep.	
		Bevegelighet:	Andre kastøvelser – 20 rep 20 min	
Fredag	ØKT 1:	Hurtighet:	15minutters jogg + 3x100m, P=3min, Intensitet: 90 %	
	ØKT 2	Styrke:	Frivending: 4x3 rep; Benkpress: 4x3 rep; Halve knebøy: 4x3 rep	
		Stigningsløp:	5x100m; I=under 90% P=2 min	
Lørdag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	ØKT 2	Teknikk:	Kulestøt – moderat innsats – 40 rep; Kulestøt – maks. innsats – 20 rep.	
		Bevegelighet:	Andre kastøvelser – 20 rep 20 min	

Søndag	ØKT 1:	Hurtighet:	8x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min Spensthopp på flatt underlag 5x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min							
	ØKT 2	Styrke:	Mage: 4x15 sit-ups; Rygg: 4x10 rygg-ups; Skråbenk 4x5 rep. Dype knebøy: 4x3 rep; Skovri: 4x10 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min							
		Tr.øker/tid	Spensthopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningsløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelighet (timer)	Teknikk (antall kast) Moderat/maks	Styrke (antall/rep.)
	Totalt	12≥16	≥ 75	≥250	≥600	≥1500	≥1:00	≥1:00	≥180 / 60	≥ 4 / 3-5

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.

Tabell 3: Veiledende uke- og øktplaner i konkurranseperioden (juni - august)

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:	Aerob uth:	20-30 min (Ballspill eller jogging) I=1	
	ØKT 2:	Styrke:	Rykk: 4x2rep; Halve knebøy: 4x2 rep (front); Markløft: 4x2 rep Benkpress 4x3 rep; Sit-ups: 4x10 rep Spensthopp over hekker 5x5 hekker P=2 + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
Tirsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Teknikk:	Kulestøt – moderat innsats – 20 rep; Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep	
		Bevegelse:	20 min	
Onsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Styrke: Stigningsløp:	Frivending: 4x2 rep; Benkpress: 4x2 rep; Dype knebøy: 4x1 rep 5x100m; I=under 90% P=2 min	
Torsdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Teknikk:	Kulestøt – moderat innsats – 20 rep; Kulestøt – maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 10 rep	
		Bevegelse:	20 min	
Fredag	ØKT 1:	Hvile	1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp	
	ØKT 2	Stigningsløp: Hurtighet: Spenst:	5x100m; I=under 90% P=2 min 2x4 x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % SP=8, P=4 min Spensthopp på flatt underlag 5x5steg + 5x5 hink på begge bein. P=2 min	
Lørdag	ØKT 1:	Hvile		
	ØKT 2	Aerob uth:	30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk og rygg og overkropp	

Søndag	ØKT 1:	Hvile								
	ØKT 2		Konkurranselignende trening							
		Tr.økter/tid	Spenshopp (antall)	Hurtighet (over 98%)	Hurtighet (90-98%)	Stigningløp (under 90 %)	Aerob uth. (timer)	Bevegelsehet (timer)	Teknikk (antall kast) Moderat/maks	Styrke (antall/rep.)
		9≥14	≥ 75	≥250	---	≥1000	≥1:00	≥1:00	≥90 / 30	≥ 4 / 1-3

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming og nedvarming.