

Års- og periodeplaner for slegge

Tabell 6: Veiledende års- og periodeplan for en sleggekaster i aldersklassen 22 år -- senior

	Tilvennings.per. (sept.- okt)	Ressurs.per. (nov – mars)	Konk.forb.per. (april – mai)	Konk.per. (juni – aug)	Sum totalt / snitt per uke (48 treningsuker)
Målsetting	- Ý Kastteknikk - Ý Styrke (Hypertrofi)	- Ý Kastteknikk - Ý Styrke/spenst (1RM)	- Ý Kastteknikk - Ý Styrke/spenst Hurtighet	- Prestere optimalt	
Rytmisering	3:1/4:1	3:1	2:1	2:1/1:1	
	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt	Totalt / per uke
Treningsdager	≥ 50	≥ 150	≥ 60	≥ 90	≥ 340 / 7
Treningsøkter	≥ 90	≥ 240	≥ 90	≥ 150	≥ 570 / 12
Treningstid (t)	≥ 120	≥ 320	≥ 120	≥ 200	≥ 760 / 16
Hurtighet (m)					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 4800 / 100
94-97 % (uth.sprint)	---	Prioritert	Litt	Litt	≤ 9600 / 200
80-89 % (stigningsløp)	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≤ 14 400 / 300
Annen løpstrening (t)					
Aerob utholdenhet	Litt	Prioritert	Litt	---	≥ 24 / 0:30
Teknikk (antall kast)*					
Sleggekastkast – moderat innsats	Litt	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 5700 / 120
Sleggekast – maks. innsats	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 2800 / 60
Andre kastøvelser	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≥ 2800 / 60
Spenst (antall hopp)					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	---	≤ 3600 / 75
Styrke (antall ganger)**					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Litt	Litt	----
Maks. styrke (1-5RM)	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	Prioritert	≥ 144 / 3
Maks.styrke (6-12RM)	Svært prioritert	Prioritert	---	---	≥ 48 / 1
Eksplisiv styrke	Litt	Litt	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	---	---	---	≥ 48 / 1
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Litt	Litt	≥ 48 / 1:00
Andre friidrettsøvelser (timer)	---	---	---	---	---
Ballspill og annen trening (timer)	---	---	---	---	----

* Ca. 25 % av kastene blir utført uten tilløp. Tyngden på kastredskapen vil variere gjennom årssyklusen (se uke og øktplaner)

** Trening av maks. styrke, eksplosiv og utholdende styrke varierer gjennom årssyklusen