

Års- og periodeplaner for spydkast

Tabell 2: Veiledende års- og periodeplan for spydkastere i aldersklassen 15-16 år

	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 Utholdenhet	- Ý Kastteknikk - Ý Styrke/spenst	- 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	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 190 / 4
Treningsøkter	≥ 20	≥ 80	≥ 30	≥ 60	≥ 190 / 4
Treningstid (t)	≥ 40	≥ 160	≥ 60	≥ 120	≥ 380 / 8
Hurtighet (m)					
98-100 % (maks sprint)	---	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≤ 14 400 / 300
94-97 % (uth. sprint)	---	Prioritert	Litt	Litt	≤ 28 800 / 600
80-90 % (stigningsløp)	Prioritert	Litt	Litt	Litt	≤ 28 800 / 600
Annen løpstrening (t)					
Aerob utholdenhet	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≥ 96 / 2:00
Teknikk (antall kast)*					
Spydkast – moderat innsats	Litt	Svært prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 1800 / 40
Spydkast – maks. innsats	Litt	Litt	Prioritert	Litt	≥ 900 / 20
Andre kastøvelser	Prioritert	Prioritert	Svært prioritert	Svært prioritert	≥ 9600 / 200
Spenst (antall hopp)					
Spensthopp	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 9600 / 200
Styrke (antall økter)					
Løfteteknikk/stabilisering mage/rygg	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	---
Maks. styrke (1-5RM)	---	---	---	---	---
Maks.styrke (6-12RM)	---	Litt	---	---	---
Eksplisiv styrke	Litt	Prioritert	Svært prioritert	Prioritert	≥ 48 / 1
Uth.styrke/sirkeltrening	Prioritert	Svært prioritert	---	---	≥ 48 / 1
Bevegelighet (t)	Litt	Litt	Prioritert	Prioritert	≥ 24 / 0:30
Andre friidrettsøvelser (timer)	Litt	Prioritert	Prioritert	Litt	≤ 96 / 2:00
Ballspill og annen trening (timer)	Litt	Prioritert	Litt	Litt	≤ 96 / 2:00

*Egenskap som blir vurdert kvalitativt. For teknikk er det utarbeidet eget vurderingsskjema.

** Trening av maks. styrke, eksplisiv og utholdende styrke varierer gjennom årsyklusen

Kommentarer til årsplanen

Unge kastere (15-18 år) bør trene variert. Ballspill/koordinasjon, løping, hekkeløp og hoppøvelser bør vektlegges i denne alderen. Et godt løpesteget er utrolig viktig i spyd, og det er best om det sitter så tidlig som mulig. Videre må spydkastere trene mye basis og legge et godt styrkegrunnlag i stabiliseringsmuskulaturen i denne alderen. Styrke i skulder, mage og rygg er alltid viktig. Spydkastere kan begynne å lære teknikk i vektrommet ganske tidlig (15 år) selv om det ikke er fokus på styrketrening. Knebøy, frivending, rykk, pullover bør sitte rent teknisk når en skal begynne å trene disse øvelsene.



Spydkastere kan begynne med vekter i 16 års alderen, bare det gjøres riktig. Fokus skal ikke være på vekttrening enda, men på teknikk, spenst, sprint, medisinballøvelser og spesifikk styrke. Det er også viktig med fokus på teknikk og kasting i denne aldersperioden. Noen liker å kaste med damespydet utover våren (mye teknikk for å få det til å gå langt, pluss høy hastighet).