Uke- og øktplaner for spydkast(15-16 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	**Styrke:** **Spenst:** **Stigningsløp:** **Bevegelighet:**	Medisinballøvelser: 3s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min; 3s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 3s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min; 3s x 10 innkast (2kg) P=1-2 min Stabiliseringsøvelser: Mage: 3x15 sit-ups, P=1min Rygg: 3x10 rygg-ups, P=1min Armer: 3x10 push-ups, P=1min Spensthopp i trapper 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben 5x100m I= 80-90% P=2 min **Kommentar:** Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause. 20 min	
Tirsdag	**Fri**		
Onsdag (2 timer)	**Teknikk:** **Bevegelighet:**	Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med.ball) 20 min	
Torsdag (2 timer)	**Aerob uth:** **Hurtighet:** **Spenst:**	Oppvarming: 20 min jogg (3km) (I=1) 6x30 m løp fra startblokk (I=over 98 %) P=4 min 5x 60 m (I=90-98%) P=2 min Spensthopp i trapper: 10x5steg; 5x5 hink på venstre og høyre ben **Kommentar:** Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spensttreningen gjennomføres med redusert	

	innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen. **Bevegelighet:** 20 min.	
Fredag	**Fri**	
Lørdag (2 timer)	**Teknikk:** Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball) **Hurtighet:** 20min. jogg (3 km) (I=1) + 2x3x100m, P=3min, SP=6min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) **Styrke:** + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp + **Bevegelighet:** 20 min .	
Søndag	**Fri**	

	Tr.dager/ økter	Spensthopp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (m/t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	94-97 %	Under 90%	Under 80 %		Mod. /maks.	Andre kast	
Totalt	**≥ 4/≥ 8**	**≥200**	**≥ 200**	**≥ 900**	**≥ 500m**	**≥ 2**	**≥1**	**40/ --**	**100**	**≥ 2**

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)

Norsk Friidrett

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	**Styrke:**	Medisinballøvelser: 4s x 8 medisinballkast – oppover, P=1-2min; 4s x 8 medisinballkast – framover, P=1-2min 4s x 8 medisinballkast – bakover, P=1-2min; 4s x 8 innkast (2kg) P=1-2 min Stabiliseringsøvelser: Mage: 4x 15 sit-ups, P=1min; Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min; Armer: 4x 10 push-ups, P=1min	
	Spenst:	Spensthopp i på flatt underlag 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min	
	Stigningsløp:	5x100m I= 80-90% P=2 min **Kommentar:** Styrketreningen i form av medisinballkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.	
	Bevegelighet:	20 min	
Tirsdag	**Fri**		
Onsdag (2 timer)	**Teknikk:**	Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. Medisinballøvelser: 4s x 10 medisinballkast – oppover, P=1-2min; 4s x 10 medisinballkast – framover, P=1-2min 4s x 10 medisinballkast – bakover, P=1-2min; 4s x 10 innkast (2kg) P=1-2 min	
	Bevegelighet:	20 min	
Torsdag	**Fri**		
Fredag (2 timer)	**Stigningsløp:**	5x100m I= 80-90% P=2 min	
	Hurtighet:	6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min 5x60 m flying (30 m) P= 5 min	
	Spenst:	Spensthopp på flatt underlag 10x5steg; 5x5 hink på begge bein; P=2 min	
Lørdag (2 timer)	**Teknikk:**	Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball)	
	Bevegelighet:	20 min	
Søndag	**Fri/Aerob**	Alt. 1: 20min. jogg (3 km) (I=1) + 2x3x100m, P=3min, SP=6min, I=90-98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart)	

(2 timer)	**utholdenhet:** + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp **Hurtighet:** Alt. 2: 40min. joggetur (I=1) + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp **Styrke:** Alt. 3: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp **Bevegelighet:** 20 min									
	Tr.dager/økter/	**Spensthopp (antall)**	**Hurtighetstrening (m)**		**Aerob ut (m/t)**		**Bevegelighet (t)**	**Teknikk (antall kast)**		**Styrke (antall økter)**
	Tr.timer		**Over 98 %**	**90-98 %**	**Under 90%**	**Under 80 %**		**Mod. /maks.**	**Andre kast**	
Totalt	**≥4- 5/≥ 8**	**≥200**	**≥500**	**≥ 600**	**≥ 1000**	**≥ 2**	**≥1**	**60**	**200**	**≥ 2**

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)

Norsk Friidrett

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)									Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	**Teknikk:**	Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 6 x tilløpstrening. Andre kastøvelser Liakov x10 rep. (3 kg) Innkast x 10 rep (2kg)								
	Bevegelighet:	20 min								
Tirsdag (2 timer)	**Stigningsløp:**	5x100m I= 80-90% P=2 min								
	Hurtighet:	6x30 m løp fra startblokk; I=over 98% P=6 min								
	Spenst:	Spensthopp over hekker; 5x5hekker; P=2 min 3x5 hink på begge bein; P=3 min								
Onsdag	**Fri**									
Torsdag (2 timer)	**Aerob uth.**	Ballspill eller jogging 20-30 min, I=1								
	Stigningsløp:	5x100m I=under 80% P=2 min								
Fredag (1time)	**Teknikk:**	Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. Spensthopp over hekker; 5x5hekker; P=2 min								
	Bevegelighet:	20 min								
Lørdag	**Fri**									
Søndag	**Konkurranse**	Konkurranse eller konkurranselik trening								
	Tr.dager/økter/	**Spensthopp (antall)**	**Hurtighetstrening (m)**		**Aerob ut (m/t)**		**Bevegelighet (t)**	**Teknikk (antall kast)**		**Styrke (antall økter)**
	Tr.timer		**Over 98 %**	**90-98 %**	**Under 90%**	**Under 80 %**		**Mod. /maks.**	**Andre kast**	
Totalt	**≥ 4/≥ 8**	**≥100**	**≥ 200**	**≥ 500**	**≥ 1000**	**≥ 0.5**	**≥1**	**60**	**20**	**≥ ---**

- i forkant og etterkant av hoveddelen gjennomføres det oppvarming (20 min) og nedvarming (10 min)

Norsk Friidrett