

Uke- og øktplaner for spydkast (17-18 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Styrke: Frivending: 4x6 rep; Benkpress: 4x10 rep P= 1-2 min Dype knebøy: 4x10 rep; Pullover: 4x10 rep Stabiliseringsøvelser: Mage: 4x 15 sit-ups, P=1min; Rygg: 4x 10 rygg-ups, P=1min; Armer: 4x 10 push-ups, P=1min Spensthopp i trapper 10x5 hopp; 5x5 hink på venstre og høyre ben; P=2 min Spenst: 5x100m I= 80-90% P=2 min Stigningsløp: Kommentar: Styrketreningen i form av medisinalkast gjennomføres med maksimal innsats. To og to utøvere går sammen. En kaster, mens den andre har pause.	
Tirsdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Spydkast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser – 50 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball) Bevegelighet: 20 min	
Onsdag	Fri	
Torsdag (2 timer)	Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98% P=4 min Spenst: Spensthopp i trapper 10x6hopp; 2x 5x5 hink på begge bein; SP=3, P=1 Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spensttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.	
Fredag (2 timer)	Styrke: Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Spydkast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser - 150 rep. 4s x 10 medisinalkast – oppover, P=1-2min; 4s x 10 medisinalkast – framover, P=1-2min 4s x 10 medisinalkast – bakover, P=1-2min; 4s x 10 innkast (2kg) P=1-2 min Stigningsløp: 5x100m I= 80-90% P=2 min	
Lørdag	Aerob uth: Alternativ 1: 1 time ballspill + 15-30minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp	

(2 timer)	Hurtighet: Alternativ 2: 30minutters joggetur i rolig tempo + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og Styrke: overkropp Bevegelighet: Alternativ 3: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: 90% (ca.2sek seinere enn maks fart) 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 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod. /maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 5/≥10	≥250	≥ 180	≥ 900	≥ 1000	≥ 2	≥1	90	200	≥ 3

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

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)						Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Styrke: Rykk: 4x6rep; Halve knebøy: 4x6 rep (front); Markløft: 4x8 rep; Skulderpress 3x8 Pullover 4x8 rep.; Sit-ups: 4x15 rep						
Tirsdag (2 timer)	Teknikk Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. Andre kastøvelser – 70 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball) Bevegelighet: 20 min						
Onsdag (2 timer)	Styrke: Frivending: 4x6 rep Benkpress: 4x8 rep Dype knebøy: 4x8 rep Pullover: 4x8 rep Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min						
Torsdag	Aerob Ballspill eller jogging 20-30 min (I=1) Utholdenhet Stigningsløp; 5x100m I=under 80% P=2 min Teknikk: Spydkast - moderat innsats – 20 rep. Spydkast – maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. Andre kastøvelser – 70 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball) Bevegelighet 20 min						
Fredag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m; I=under 90% P=2 min Hurtighet: 6x30 m løp fra startblokk; I=over 98 % P=4 min Spenst: Spensthopp på flatt underlag 10x6 hopp P=1; 2x 5x5 hink på begge bein; SP=3, P= 1min Bevegelighet: 20 min						
Lørdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 70 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 2kg + med. ball) Hurtighet: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: I= 90 - 98% (ca. 1 sek seinere enn maks fart) Styrke: + 15-20minutter generell styrketrening for buk, rygg og overkropp Bevegelighet 20 min						
Søndag	FRI						
	Tr.dager/økter/	Spensthopp	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (m/t)	Bevegelighet	Teknikk (antall kast)	Styrke

		(antall)					(t)			(antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod./maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 5/≥ 10	≥150	≥ 180	≥ 900	≥ 1000	≥ 2	≥1	110	210	≥ 4/6-8

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

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar	
Mandag (2 timer)	Teknikk: Spydkast – moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 30 rep. (Kulekast - 0.6kg/innkast - 3kg + med. ball) Bevegelighet: 20 min						
Tirsdag	FRI						
Onsdag (2 timer)	Styrke Rykk: 3x2rep Halve knebøy: 3x2 rep (front) Markløft: 3x3 rep Benkpress 3x3 rep. Sit-ups: 3x10 rep Pullover: 3x6 rep Bevegelighet: 20 min						
Torsdag (1 time)	Teknikk: Spydkast – moderat innsats – 30 rep. Spydkast– maks. innsats – 15 rep. Andre kastøvelser Bevegelighet: Liakov x 10 (4kg) Innkast x 10 (4 kg) 20 min						
Fredag (2 timer)	Stigningsløp: 5x100m; l=under 90% P=2 min Hurtighet 6x20 m løp fra startblokk; l=over 98 % P=6 min Spensthopp på flatt underlag ;5x5steg 3x5 hink på begge bein; P=3 min						
Lørdag	Fri						
Søndag	Konkurranse Konkurranse eller konkurranselik trening						
	Tr.dager/økter/	Spensthopp	Hurtighetstrening (m)	Aerob uth. (m/t)	Bevegelighet	Teknikk	Styrke

		(antall)					(t)	(antall kast)		(antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod/maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 4/≥ 8	≥100	≥ 120	≥ 500	≥ 500	≥ 1	≥1	75	60	≥ 3/2-3

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