

Uke- og øktplaner for spydkast (19 - 20 år)

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Styrke: Rykk: 4x6rep P= 2 min Frivending: 4x6 Markløft: 4x8 rep Benkpress 4x8 rep. Sit-ups: 4x15 rep; Pullover: 4x12 rep Spenst: Spensthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Bevegelighet: 20 min	
Tirsdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 30 rep. Andre kastøvelser 100 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast - 4kg + med. ball) Bevegelighet: 20 min	
Onsdag (2 timer)	Styrke: Mage: 4x30 sit-ups; Rygg: 4x15 rygg-ups Dips: 4x8 rep.; Lårcurl: 4x10 Dype knebøy: 4x6 rep; Skovri: 4x 15 rep; Pullover: 4x10 rep Stigningsløp 5x100m; l=under 90% P=2 min	
Torsdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 30 rep. Andre kastøvelser – 100 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisinball kast) Bevegelighet: 20 min	
Fredag (2 timer)	Stigningsløp 5x100m; l=under 90% P=2 min Hurtighet: 2x5x30 m løp fra startblokk; l=over 98 % P=4 min, SP=8 min Spenst: Spensthopp i trapper 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Kommentar: Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spensttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.	
Lørdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 50 rep (Kulekast – 1 kg med høyre og venstre hånd) Hurtighet: 15minutters jogg + 2x3x150m, P=3min, SP=8min, Intensitet: l= 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 (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod/maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 6/≥ 12	≥250	≥ 300	≥ 900	≥ 1000	≥ 2	≥1	90	250	≥ 3

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

Dag	Treningsinnhold (hoveddel)	Personlig kommentar
Mandag (2 timer)	Styrke: Rykk: 5x3rep; Halve knebøy: 5x3 rep.; Benkpress 5x3 rep. Sit-ups: 5x10 rep; Pullover: 4x6 rep. P=2 min Spenst: Spensthopp på flatt underlag; 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Bevegelighet: 20 min	
Tirsdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. Andre kastøvelser – 100 rep (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisinball kast) Bevegelighet: 20 min	
Onsdag (2 timer)	Styrke: Frivending: 5x3 rep Nakkestøt: 5x3 rep Dype knebøy: 5x3 rep; Pullover: 4x5 rep Stigningsløp 5x100m; l=under 90% P=2 min	
Torsdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 10 x tilløpstrening. Andre kastøvelser - 40 rep Liakov (3/4kg) 2x10 Innkast (3/4kg) 2x10 Bevegelighet: 20 min	
Fredag (2 timer)	Stigningsløp 5x100m; l=under 90% P=2 min Hurtighet: 2x6x30 m løp fra startblokk; l=over 98 % P=4 min, SP=8 min Spenst: Spensthopp på flatt underlag 10x6steg P=1 min; 2x 5x6 hink P=1 min, SP=3 min Kommentar:	

	Gjennomfør sprintløpene som en konkurranse. Spensttreningen gjennomføres med redusert innsats, og med fokus på å utvikle den tekniske utførelsen.									
Lørdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 100 rep. (Kulekast – 1 kg/innkast – 3/4kg + medisinball kast) 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 (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelighet (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod/maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 6/≥ 12	≥250	≥ 360	≥ 900	≥ 1000	≥ 2	≥1	90	240	≥ 3

- 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)	Utholdenhet: 20- 30min rolig jogg Stigningsløp: 5x100m; l=under 90% P=2 min Bevegelse: 20 min									
Tirsdag (2 timer)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. + 6x tilløpstrening. Andre kastøvelser – 20 rep Liakov (3/4kg) x10 Innkast (3/4kg) x10 Bevegelse: 20 min									
Onsdag (2 timer)	Styrke Rykk: 3x2 rep Benkpress: 3x2 rep Dype knebøy: 3x 1 rep; Pullover: 4x3 rep 5x100m; l=under 90% P=2 min									
Torsdag (1 time)	Teknikk: Spydkast– moderat innsats – 20 rep. Spydkast– maks. innsats – 10 rep. Andre kastøvelser – 20 rep Liakov (3/4kg) x10 Innkast (3/4kg) x10 Bevegelse: 20 min									
Fredag (1 time)	Stigningsløp: 5x100m; l=under 90% P=2 min Hurtighet: 7x20 m løp fra startblokk; l=over 98% P=6 min Spenst: Spensthepp over hekker; 10x5 hekker; P=2 min, + 4x5 hink på begge bein; P=3 min									
Lørdag	Fri									
Søndag	Konkurranse Konkurranse eller konkurranselik trening									
	Tr.dager/økter/	Spensthepp (antall)	Hurtighetstrening (m)		Aerob uth. (t)		Bevegelse (t)	Teknikk (antall kast)		Styrke (antall økter)
	Tr.timer		Over 98 %	90-98 %	Under 90%	Under 80 %		Mod/maks.	Andre kast	
Totalt	≥ 5/≥ 10	≥100	≥ 150	---	≥ 1000	≥ 1	≥0.40	60	40	≥ 1



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