

Uke- og øktplaner (17-18 år)

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for stavhoppere (17-18 år) i begynnelsen av forberedelsesperioden (november-desember) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Teknikk: Hurtighet: Spent: Avslutning:	10-15min ballspill, 12-16 serier med hekkedrift og 10min uttøying + 2x60m stigningsløp 10-15 serier med stavhoppdrill + 8-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 4x60 meter teknikkøp, I=95-97%, P=3-4min 3-4x10 steg m/kort fart, 3-4x10hink m/kort fart, 6-8x5 hekkhopp 5min jogg + 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Onsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:15timer	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Sirkeltrening: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøying og 3-4x60m stigningsløp 3x30m med stav, I=98-100%, P=2-3min og 3x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 10-15 serier med stavhoppdrill + 6-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2			
Fredag	ØKT 1:			
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Teknikk: Spent: Styrke: Avslutning:	15min basketball/andre ballspill, 10min uttøying og 3x60m stigningsløp 30min med teknikktrening i Stavhopp eller hekkeløp 100 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp 15 minutter med ulike kast med medisinball. - 2 serier per øvelse a 10reps + 2-3 andre styrkeøvelser 5 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.	
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	Oppvarming: Styrketrening Sirkeltrening:	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Frivending, knebøy, Nordic hamstring, hofteløpsbøyer, benkpress, dips og pullover. 3x10reps, P = 2min 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
	ØKT 2:			

Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Turn/akrobatikk: Intervall: Avslutning:	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1 time med kip-øvelser i ringer og svingstang, taukltring og uilke frittstående øvelser 2x5x100m, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet = under 80% (ikke løp deg stiv) 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
	Treningstid	Spennstrening (antall hopp)		Hurtighetstrening og annen løpstrening (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Stavhopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	10:15 timer										

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for stavhoppere (17-18 år) i midten av forberedelsesperioden (februar-mars) .

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Teknikk: Hurtighet: Spent: Avslutning:	10-15min ballspill, 12-16 serier med hekkedrift og 10min uttøying + 2x60m stigningsløp 6-8 serier med stavhoppdrill, 2-4 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp), 6-8 stavhopp med lang fart 5x60 meter teknikkøp, I=95-97%, P=3-4min 4x10 steg m/kort fart, 4x10hink m/kort fart, 8x5 hekkhopp 5min jogg + 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Onsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:15timer	Oppvarming: Hurtighet: Teknikk: Sirkeltrening: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med sprintdrill, 5-10min uttøying og 3x60m stigningsløp 3x30m med stav, I=98-100%, P=2-3min og 3x60m fra blokk, I=98-100%, P=5-6min 10-12 serier med stavhoppdrill + 8-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile. 10min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Torsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
Fredag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Teknikk: Spent:	15min basketball/andre ballspill, 10min uttøying og 3x60m stigningsløp 30min med teknikktrening i Stavhopp eller hekkeløp 100 ett-beins hopp og 100 to-beins hopp. Vektlegging av teknikk. + 50-100 småhopp/frekvenshopp								

		Styrke: Avslutning:	15 minutter med ulike kast med medisinball. - 3 serier per øvelse a 5reps + 2-3 andre styrkeøvelser 5 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
Lørdag	ØKT 1: 2:00timer	Oppvarming: Styrketrening Sirkeltrening:	5-10 minutter sykling, roing eller gåing i motbakke på tredemølle Frivending, knebøy, Nordic hamstring, hofteladdsbøyer, benkpress, dips og pullover. 3x5reps, P = 2min 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile								
	ØKT 2:										
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Turn/akrobatikk: Intervall: Avslutning:	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøyning 1 time med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklatring og ulike frittstående øvelser 2x5x100m, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet = under 80% (ikke løp deg stiv) 10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina								
	Treningstid	Spennstrenning (antall hopp)		Hurtighetstrenning og annen løpstrenning (m)			Teknikktrening (antall hopp/repetisjoner)			Styrketrening (tid)	
		Ett-beins hopp	To-beins hopp	> 98 % (maks)	90-97% (teknikk)	Under 90 %	Stavhopp	Tilløp	Andre hopp	Utholdende	Maks/Eksplosiv
	10:15 timer										

Tabell 1a: Veiledende eksempeluke (hard uke) og øktplan for stavhoppere (17-18 år) i midten av konkurransesperioden (juli-august) .

Dag	Økt/tid	Treningssinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming:	10min jogg, 10-12 serier med sprintdrill og 10min uttøyning + 2x60m stigningsløp								
		Teknikk:	6-8 serier med stavhoppdrill, 2-4 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp), 6-8 stavhopp med lang fart								
		Hurtighet:	3x60 meter teknikkøp, I-95-97%, P=2-3min								
		Spennst:	4-6x5 steg uten tilløp, 4-6x5hink uten tilløp, 6-8x5 hekkhopp								
		Avslutning:	5min jogg + 5-10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina								
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2:										
Onsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2: 1:30timer	Oppvarming:	10min jogg, 12-16 serier med hekkeddrill, 10min uttøyning og 3x60m stigningsløp								
		Teknikk:	30 minutter med lengdeteknikk eller hekkeløpsteknikk								
		Hurtighet:	60 meter og 100 meter, P=6min, Intensitet = maksimal								
		Sirkeltrening:	10min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile.								
		Avslutning:	10min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
Torsdag	ØKT 1:										

[illegible]