

Uke- og øktplaner (Senior)

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

Dag	Økt/tid	Treningssinnhold (hoveddel)		Personlig kommentar
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	Klargjøring:	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Hurtighet: Spent: Avslutning:	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 3x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 50 trappehopp (hopp på samla bein, steg og hink) 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.	
Tirsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 2:00 timer	Oppvarming: Intervall: Styrke: Sirkeltrening:	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying 150m-200m-250m-300m-250m-200m-150m, P=gå rolig tilbake, l=ikke løp deg stiv (ROLIG) Benkpress, pullover, roing og hang-ups, dips og triceps press – 3x10reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.	
Onsdag	ØKT 1: 2:00 timer	Oppvarming: Teknikk: Hurtighet: Spent: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 10-12 serier med stavdrill1+ 10-12 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 4x60 meter teknikk løp, l-95-97%, P=3-4min 6-8x10 steg med kort fart, 6-8x5 hekkhopp + 50 trappehopp (samla bein, steg og hink) 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina	
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Styrke: Avslutning:	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteladdsbøyer og hofteladdsstrekkere, oppspark i ribbevegg – 3x10reps p, P=2min 5x100meter, l= under 70 %, P = gå rolig tilbake	
Torsdag	ØKT 1:			
	ØKT 2 1:30timer	Oppvarming: Intervall: Sirkeltrening:	5-10 minutter jogging 2x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile	
Fredag	ØKT 1: 0:30 timer	Klargjøring:	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min	
	ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Teknikk: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-10 serier med stavdrill1+ 6-10 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) og 2-4 stavhopp med lang fart 5x60 meter teknikk løp, l-95-97%, P=3-4min 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina	
Lørdag	ØKT 1: 1:30timer	Oppvarming: Turn/akrobatikk:	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1:00 – 1:30 timer med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklatring og ulike frittstående øvelser og	

	ØKT 2: 2:00timer	Avslutning:	5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina								
		Oppvarming:	5-10min jogg + 5 minutter uttøyning + 1 serie før hver styrkeøvelse								
		Styrke:	Frivending, knebøy, hofteladdsbøyene, hofteladdsstrekkerne og rygg-hev – 3x10reps per øvelse,								
		Avslutning:	P=2min 5x100meter, l= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Søndag	ØKT 1:										
	ØKT 2										
	Treningstid	Spensttrening (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
	13:45 timer										

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

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1: 0:30 timer	Klargjøring:	10minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Hurtighet: Avslutning:	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøyning og 4-5x60m stigningsløp 5x4x60 meter, Intensitet = over 95 %, P=2-3min, SP=12-15min 5 minutter jogg + 10 minutter uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina.								
Tirsdag	ØKT 1:										
	ØKT 2 2:00 timer	Oppvarming: Styrke: Sirkeltrening:	10 minutter jogg og 5 minutter uttøyning Benkpress, pullover, roing og hang-ups, dips og triceps press – 3x5reps per øvelse, P=2min 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.								
Onsdag	ØKT 1: 2:00 timer	Oppvarming: Teknikk: Hurtighet: Spenst: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøyning + 3x60m stigningsløp 10-12 serier med stavdrill1+ 10-12 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) 4x60 meter teknikklop, l-95-97%, P=3-4min 6-8x5 steg uten tilløp, 6-8x5 hekkhopp, 50 trappehopp (hopp på samla bein, steg og hink) 5min jogg + 5min uttøyning av sentrale muskler/ledd i beina								
	ØKT 2: 2:00 timer	Oppvarming: Styrke: Avslutning:	5-10min jogg + 5 minutter uttøyning + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteladdsbøyere og hofteladdsstrekkere, oppspark i ribbevegg – 3x10reps p, P=2min 5x100meter, l= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Torsdag	ØKT 1:										

	ØKT 2 1:30timer	Oppvarming: Intervall: Sirkeltrening:	5-10 minutter jogging 3x4x100meter, P=gå rolig tilbake (2min), SP=5min, Intensitet= under 70% (ROLIG) 15min med ulike øvelser for buk, rygg og overkropp. 30s arbeid og 15s hvile								
Fredag	ØKT 1: 0:30 timer ØKT 2: 2:00timer	Klargjøring:	10minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskelgrupper + 2-3x60m stigningsløp, P=3min								
		Oppvarming: Teknikk: Avslutning:	10min jogg, 12-16 serier med løpsdrill med stav og 5min uttøying + 3x60m stigningsløp 6-8 serier med stavdrill1+ 2-6 stavhopp med kort fart (6-10 stegs tilløp) og 6-8 stavhopp med lang fart 5x60 meter teknikkløp, l-95-97%, P=3-4min 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
Lørdag	ØKT 1: 1:30timer ØKT 2: 2:00timer	Oppvarming: Turn/akrobatikk: Avslutning:	10-15 minutter med hopp, flikk flakk, stiften og saltoer på trampoline + 5-10minutter uttøying 1:00 – 1:30 timer med kip-øvelser i ringer og svingstang, tauklating og ulike frittstående øvelser og 5min jogg + 5min uttøying av sentrale muskler/ledd i beina								
		Oppvarming: Styrke: Avslutning:	5-10min jogg + 5 minutter uttøying + 1 serie før hver styrkeøvelse Frivending, knebøy, hofteleddsbøyerne, hofteleddsstrekkerne og rygg-hev – 3x10reps per øvelse, P=2min 5x100meter, l= under 70 %, P = gå rolig tilbake								
Søndag	ØKT 1: ØKT 2										
	Treningstid	Spensttrening (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
	13:45 timer										

Dag	Økt/tid	Treningsinnhold (hoveddel) (juli-august)					Personlig kommentar				
Mandag	ØKT 1: 1:30 timer	Oppvarming: Styrke: Styrke: Sirkeltrening:	10 minutter jogg og 5 minutter uttøying Benkpress, pullover, roing og hang-ups, dips og triceps press – 2x2reps per øvelse, P=2min 10 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 15 minutter med ulike øvelser for buk og rygg. 30s arbeid og 15s hvile.								
	ØKT 2: 1:30 timer	Oppvarming: Hurtighet: Spenst: Avslutning:	10 minutter jogg, 12-16 serier sprintdrill, 10min uttøying og 4-5x60m stigningsløp 6x60 meter, Intensitet = over 100 %, P=6min 4-6x5 steg uten tilløp, 5x5 hekkhopp/kassehopp 5 minutter jogg + 10 minutter uttøying av sentrale muskler/ledd i beina.								
Tirsdag	ØKT 1: ØKT 2										
	1:15 timer	Oppvarming: Akrobatikk: Avslutning:	10 minutter på trampoline og 5 minutter uttøying 30-45minutter med enkle og lite belastende øvelser i svingstang, ringer og i frittstående 10-15minutter uttøying av sentrale muskelgrupper								

[illegible]