

E. HARNES

11115

ÅRS TRENINGSPLAN SPYDKAST

A-KANDIDATER (80 METER)

| Øvelsens mål | Treningsmidler | Fordeling av treningsmidlene i året og deres omfang | | | | | | | | | | | | Års-omfang | | | |
|------------------------------------|--|---|------|------|-------|------|-------|-------------------|------|------|------|-------|------|------------|------|-----|----|
| | | Forberedelsesperiode | | | | | | Konkurransperiode | | | | | | | | | |
| | | NOV. | DES. | JAN. | FEBR. | MARS | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUG. | SEPT. | OKT. | | | | |
| 1. Forberede de generelle resurser | Generelt utviklende øvelser (koordinasjon, avspenning, eksplosiv styrke) (timer) Generelt utviklende øvelser for smidighet av leddene og virvelsøyler (timer) Imitasjon av utkastfasen (timer Imitasjon av kryssstegene (timer) Kast uten tilløp(ant.) Kast med 3-5 skritt(ant) Kast med 7-9 skritt (ant) Kast med fullt tilløp, max. innsats (antall) Kast med fullt tilløp, (antall) Løp med spydet Tilbakeføringen (km) | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 1 | 1 | 1 | 2,5 | 23 |
| | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 38 |
| 2. Teknisk trening med spyd | Kast med fullt tilløp, max. innsats (antall) Kast med fullt tilløp, (antall) Løp med spydet Tilbakeføringen (km) | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 20 |
| | | - | - | - | - | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 8 | |
| | | 60 | 60 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 120 | 120 | 90 | 90 | 90 | 90 | - | 960 | |
| | | - | - | 80 | 80 | 100 | 160 | 180 | 180 | 100 | 100 | 100 | 100 | - | 1000 | | |
| | | - | - | - | - | 120 | 180 | 180 | 120 | 100 | 100 | 100 | 100 | - | 900 | | |
| | | - | - | - | - | - | 10 | 30 | 50 | 50 | 70 | 80 | - | 300 | | | |
| | | - | - | - | - | - | 60 | 160 | 260 | 240 | 240 | 240 | - | 1200 | | | |
| | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 1 | 1 | 1 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | - | 8 | | | |

| | NOV. | DES. | JAN. | FEBR. | MARS | APRIL | MAI | JUNI | JULI | AUG. | SEPT. | OKT. | Års- omfang |
|--|------|------|------|-------|------|-------|-----|------|------|------|-------|------|----------------|
| 5 Andre spes. utvalgte rykk og støt med en el. styrkeøvelser | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | 12 |
| 75 men uten splitt el. sittevevning (ant. tonn) | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 16 |
| Imitasjon av utkast- strekkingen med kort- manual i hånden (antall serier) | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | - | - | - | - | - | - | - | 120 |
| Imitasjon av utkastet i trekkapparat 6-10 rep. (Antall serier) | 12 | 12 | 12 | 24 | 24 | 12 | - | - | - | - | - | - | 46 |
| 6 Løpsskoloring/1/15 m (Øvelser) 10 x 60 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,6 | - | - | - | - | - | 4,6 |
| Stigningsl. 60-80 m (km) | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1 | 0,6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9,6 |
| Sprint, 5-6x20-30 m (km) | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| Tempoløp 50-100 m (km) | - | - | - | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | - | - | 3,5 |
| Løp over 3-4 hekker, 3 sk. | - | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 4,5 |
| 7 Eksplorative styrke- øvelser for bena | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | 220 |
| 3-5-10 hink/hopp/steg (ant) | 200 | 200 | 300 | 300 | 400 | 400 | 300 | 300 | 200 | 200 | 200 | - | 3000 |
| Lengde og høyde m/kort tilløp (antall) | 20 | 20 | 20 | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 100 | 100 | 100 | - | 580 |
| Hopp med manual (ant.tonn) | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1 | - | 21 |
| Fotstr. m/manual (ant. serier 6-10) | 36 | 48 | 48 | 48 | 30 | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | - | 270 |
| Knebøy m/manual (ant tonn) | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | - | - | - | - | 80 |
| 8 Gjennombyggende og Løp i terrenget (ant.t.) avslappende øv. Svømming, ski, skøyter etc. (ant. timer) | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 36 |
| Spill (ball-) (ant. timer) | 1 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 | 33 |
| | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 23 |
| 9 Konkurranser | 6 | 9 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | 17 |
| Spydkast | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 17 |
| Andre kast | - | 1 | 2 | 1 | - | - | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 6 |
| Sprint/hopp | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 4 |