

Testbatteri kule kvinner 14 -15 16 meter

		14 m	15 m	16 m
Kulestøt	4 kg	14,00	15,00	16,00
st.	4 kg	12,60	13,50	14,40
Kulestøt	3 kg	16,00	17,00	18,00
st.	3 kg	14,40	15,30	16,20
Kulestøt	5 kg	12,00	13,00	14,00
st.	5 kg	10,80	11,70	12,60
Kulestøt, st.	6,2 kg			11,00
Kulekast bk.	4 kg	14,00	15,00	16,00
Rykk		50	60	65
Støt		60	70	75
Benkepress		65	75	80
Dype knebøy fr.		70	90	100
Lengde ut.		2,20	2,30	2,40
Tresteg ut		6,60	6,90	7,20
30 m sprint		4,60	4,50	4,40

Rammetreningsplaner for kastøvelsene

Som en diskusjonsopptakt til Trenerseminaret har jeg her gjengitt de tyske tallene for JR EM/VM deltagere i kulestøt.

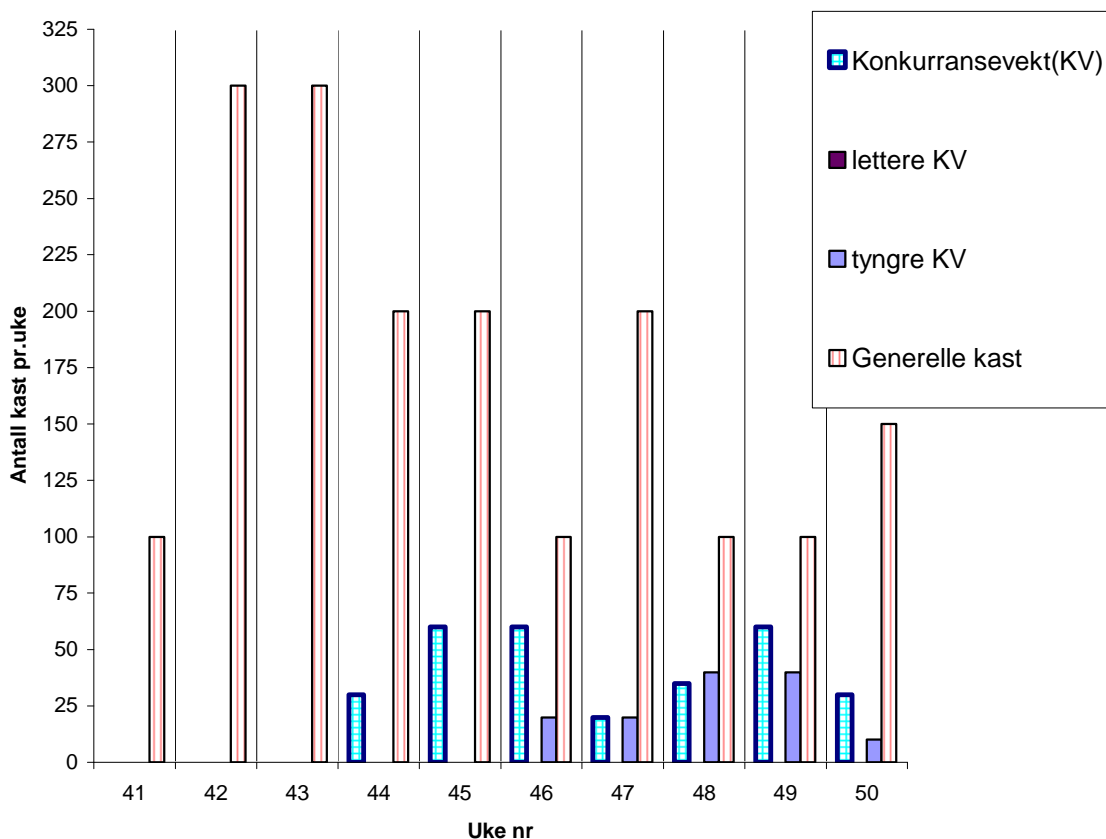
På samme måte som det i Norge et eller annet sted finnes testbatterier i kast, har jeg hørt at man også har rammetreningsplaner i alle kastøvelsene.

Kan hende drøfter Trond Ulleberg på Trenerseminaret disse tyske tallene sett på bakgrunn av de norske tabellene.

Rammetreningsplan kulestøt (Deutscher Leichtathletik Verband)

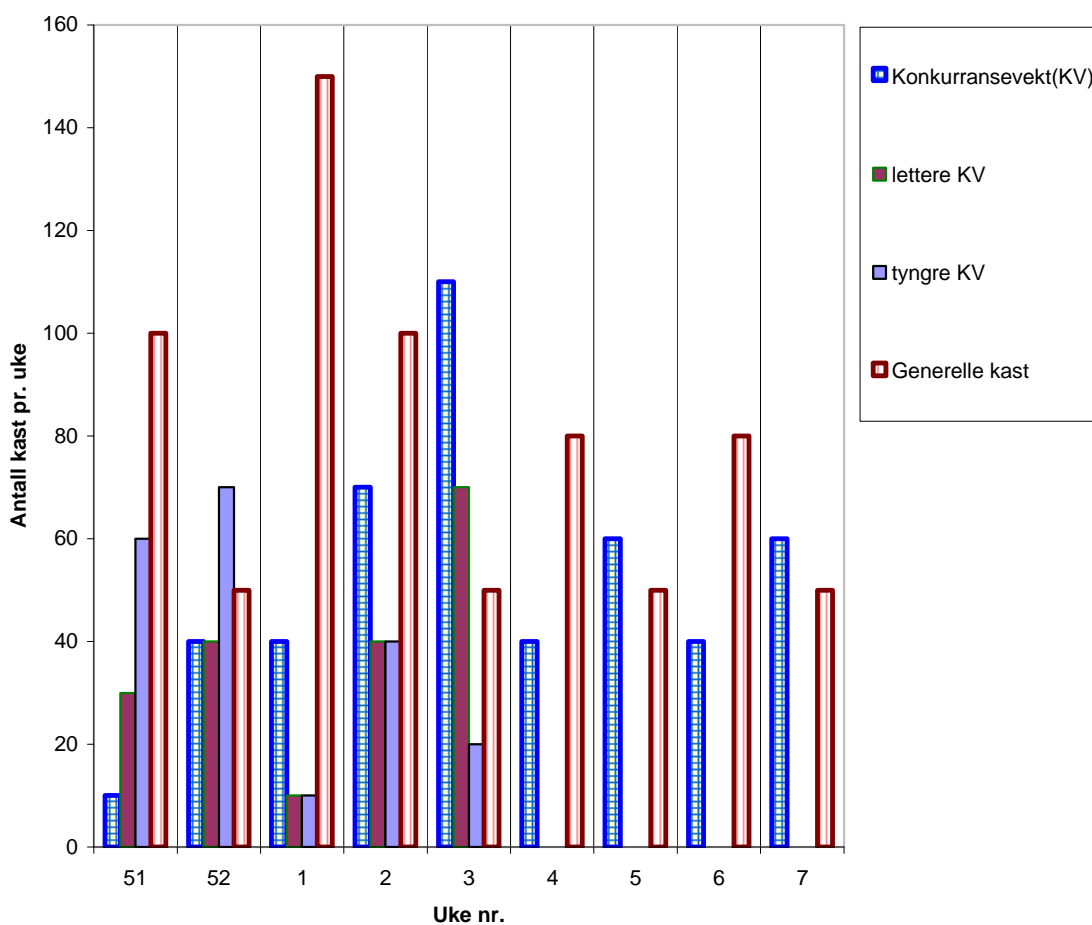
Makrosyklus	I					II				
Uke nr	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning									
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet									
Sum antall kast/støt				30	60	80	40	75	100	40
Konkurransvekt(KV)				30	60	60	20	35	60	30
lettere KV										
tyngre KV						20	20	40	40	10
Generell styrke[serier]	200	400	600	700	500	300	200	150	100	150
Maksimal styrke [serier]				50	90	125	175	125	100	200
Spesiell styrke[serier]				50	90	50	125	175	50	150
Sprint [km]				0,3	0,4	0,5	0,2	0,3	0,5	0,2
Tempoløp [km]	0,8	1,2	1,0	1,2	1,0	1,0	1,2	1,2	0,8	0,4
Spensthopp	200	300	600	400	300	150	200	150	100	200
Basistrening	6	10	10	8	6	6	2	2	3	2
Kompensasjon				1	2	1	2	2	1	2
imitasjoner[min]				30	30	20	30	20	30	20
Generelle kast	100	300	300	200	200	100	200	100	100	150

Antall kast i makrosyklus I og II



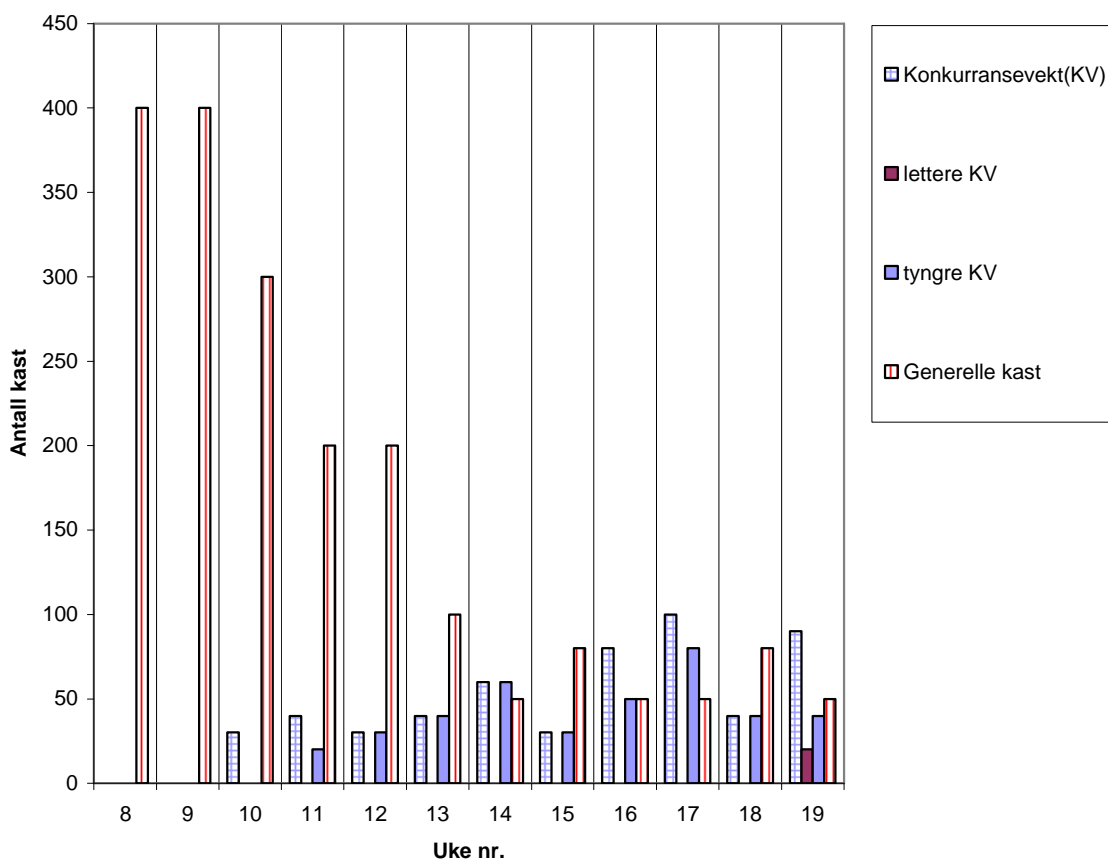
Makrosyklus	III					IV			
	51	52	1	2	3	4	5	6	7
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning								
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet								
Sum antall kast/støt	100	150	60	150	200	40	60	40	60
Konkurransvekt(KV)	10	40	40	70	110	40	60	40	60
lettere KV	30	40	10	40	70				
tyngre KV	60	70	10	40	20				
Generell styrke	100	150	50	50	50	50	50	50	50
Maksimal styrke	150	50	150	125	50	80	50	80	50
Spesiell styrke	200	50	125	150	50	80	60	60	60
Sprint	0,4	0,6	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2	0,4	0,2
Tempoløp	0,6	0,6	0,8						
Spenthopp	100	60	100	60	40	30	30	30	30
Basistrening	2	2	3	3	1	1	1	1	1
Kompensasjon	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Imitasjoner[min]	40	20	20	40	40	20			
Generelle kast	100	50	150	100	50	80	50	80	50

Antall kast makrosyklus III og IV



Makrosyklus	V						VI					
Uke nr	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning											
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet											
Sum antall kast/støt			30	60	60	80	120	60	130	180	80	150
Konkurransvekt(KV)			30	40	30	40	60	30	80	100	40	90
lettere KV												20
tyngre KV				20	30	40	60	30	50	80	40	40
Generell styrke	400	600	300	300	200	100	100	50	100	80	50	100
Maksimal styrke		50	100	50	130	190	80	250	100	50	200	150
Spesiell styrke			30	50	80	50	80	150	220	60	120	180
Sprint				0,2	0,3	0,2	0,4	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2
Tempoløp	0,6	1,0	1,2	0,6	0,6	0,4	0,4	0,2	0,4	0,2	0,4	
Spenthopp	400	600	400	300	150	100	80	120	70	30	80	50
Basistrening	8	8	7	5	3	2	2	1	2	1	1	2
Kompensasjon					1	2	1	2	2	2	2	2
Imitasjoner[min]			20	30	40	40	30	20	20	20	20	20
Generelle kast	400	400	300	200	200	100	50	80	50	50	80	50

Antall kast Makrosyklus V og VI



Makrosyklus	VII						VIII				
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Uke nr	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Treningsenheter	5 til 7 per uke- avhengig omfang/belastning										
Treningsvarighet	2 til 3 timer per treningsenhet										
Sum antall kast/støt	220	50	80	100	60	80	80	40	60	60	60
Konkurransvekt(KV)	130	30	40	60	40	60	60	40	60	60	60
lettere KV	30	20	40	40	20	20	20				
tyngre KV	60										
Generell styrke	50	70	40	80	40	50	50	50	30	30	30
Maksimal styrke	50	130	100	50	100	70	50	80	60	40	40
Spesiell styrke	80	100	150	60	80	60	40	60	40	60	40
Sprint	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3
Tempoløp											
Spenthopp	30	60	30	50	30	50	30	20	30	20	20
Basistrening	1	1	1	1	1	1					
Kompensasjon	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
imitasjoner[min]											
Generelle kast	50	80									

Antall kast makrosyklus VII og VIII

