



# Styrketrening høydehopp

Eksempel fra Tyskland

Eike Onnen/Trener A.F-Onnen

# Hemmeligheten bak 2,34m



**Ein "Geheimnis" des Erfolges:**  
Kniebeugen in Einer-bis  
Dreier-Sätzen führten zu  
einer Verbesserung der  
Maximalkraft.

Sitat fra Leichtathletiktraining 5/07, side 7

# Kort om Eike Onnen

År/Alder	Høydehopp
2000/18	2,10m
2001/19	2,14m
2002/20	2,15m
2003/21	2,23m
2004/22	2,22m(inne)
2005/23	2,26m
2006/24	2,28m

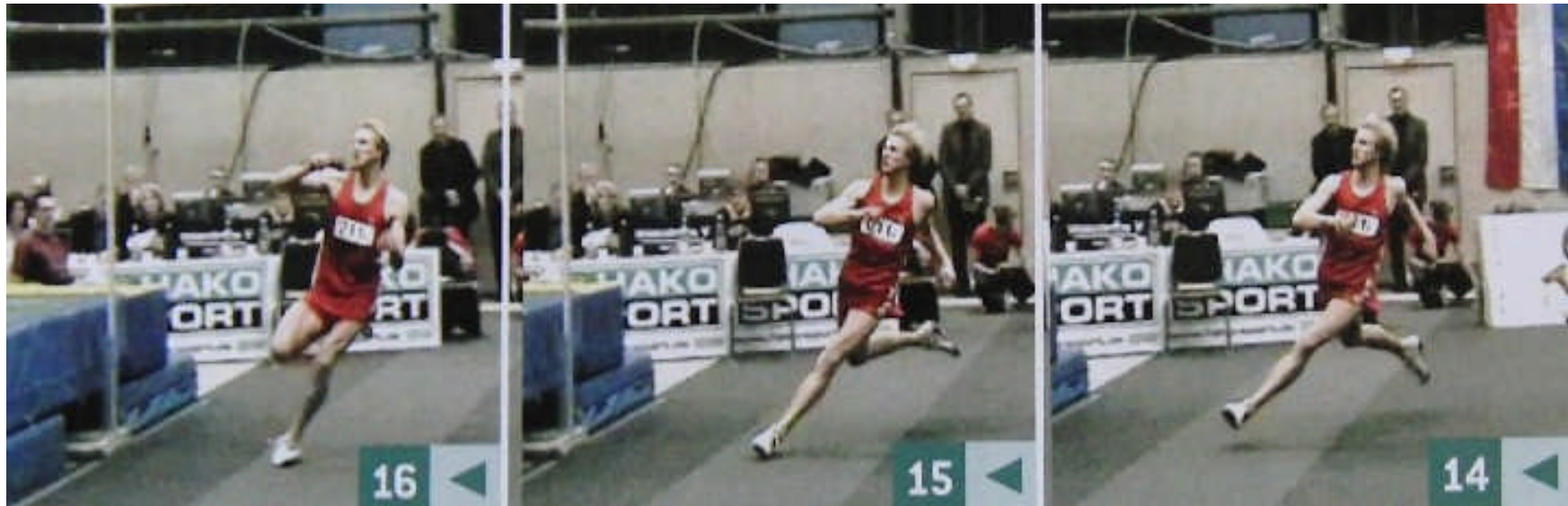
Eike Onnen brakk i 2004 satsbenet i ankelen pga gal teknikk.

Med jernplate og skruer i satsbenet vant han i 2005 det tyske mesterskapet med 2,26m.

I 2007 hoppet han over 2,34m.

2008-2,31m og  
2009-2,26m

# Feil fotisett ved 2,30m



Video: W.Killing/Bildeserie: H.Hommel

# Treningsuke ved begynnelsen av den generelle forberedelsesperioden

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
3 km joggen	10min jogg	Stabiliserings-	10 min jogg	Fotprogram	Fri	Oppvarming
10 min tøyning	20 min tøyning	øvelser	20 min tøyning			Mave/Rygg
Løp-ABC(300m)	Løp-ABC(300m)	(30 min)	Medisinball-			Knebøy:
8x200 m lav	Hopp-ABC		kast (15 h/v,			5x5x150kg
intensitetsløp	(200 hopp)		i alt 150kast)			Rykk:
10min nedjogg	Høydehopp		Knebøy:			5x10x35kg
	(30 hopp hhv		5x140,3x150,			Fotstrekker
	h/v med turn-		1x160,3x150,			i benpress-
	sko over		5x140kg			maskine
	1,70-1,80m)		4x50m			5x10x80kg
	20 min turn		stigningsløp			3x10x
			10min nedjogg			skritthopp
						Ballspill

# Treningsuke ved begynnelsen av den spesielle forberedelsesperioden

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Joggen	10min jogg	Fotprogram	10 min jogg	Gymnastikk	Fri	Oppvarming
10 min tøying	20 min tøying	øvelser	20 min tøying	med		Mave/Rygg
Løp-ABC(150m)	Løp-ABC(200m)	Fysioterapi	Medisinball-	Theraband		<b>Knebøy:</b>
20min hekkedrills	Hopp-ABC		kast (15 h/v,			5x3x180kg
6x60m sprint med	(200 hopp)		i alt 150kast)			Rykk:
middels intens.	Høydehopp		<b>Knebøy:</b>			5x10x40kg
med 3-4min p.	(20 hopp hhv		5x170,3x180,			Fotstrekker
Jogge ned	h/v med turn-		1x190kg			i benpress-
	sko over 1,70-		3x30 hurtige			maskine
	1,80m, 5-7skr.)		skritt opp på			5x8x80kg
	10-15 hopp		lav kasse			3x10x
	1,90-2,10m,		(uten vekt)			dype-høye
	8-11 skr.tilløp		10min nedjogg			skritthopp
	20 min turn					Ballspill

## Eksempel treningsuke *i konkurranse-perioden*

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Joggen	10min jogg	Oppvarming	Fri	Konkurranse	Fri	Fri
10 min tøyning	20 min tøyning	20min		19:30		
Løp-ABC(200m)	Løp-ABC(200m)	gymnastikk		Wuppertal:		
3x60m	Hopp-ABC	<b>Knebøy:</b>		Varmhopp		
stigningsløp	(200 hopp)	3x200kg		5 hopp over		
5x30m sprint max	Høydehopp	1x210kg		1,80 -2,15m		
med elektronisk	5 hopp over	3x200kg		Konkurranse:		
tidtagning	1,80-2,00m	<b>Rykk:</b>		2,14-1.forsøk		
3,00 til 3,10 sek	5-7skr.	3x6x50kg		2,22-1.forsøk		
med 4-5min p.	6-8 hopp			2,30-1.forsøk		
10 min	2,00-2,20m,			2,32-3 riv		
Jogge ned	8-11 skr.tilløp			Joggen		
	25 min turn					