

Belastningsvariasjon i vektløfting

Belastning og hvile i ukesplanen,
eksempel fra topp og ungdom

Styringsparameter/ Belastningsfaktorer i vektløfting

- Øvelsesutvalg
- Omfangsparameter
- Intensitetsparameter
- Belastningshyppighet hhv tid

Styringsparameter/ Belastningsfaktorer i vektløfting

Øvelsesutvalg

⇒ Spesielle hovedøvelser

⇒ Spesielle tilleggsøvelser

⇒ Generelle styrke- og fitnessøvelser

Styringsparameter/ Belastningsfaktorer i vektløfting

Omfangsparameter

⇒Reps

⇒Serier

⇒Tonn

⇒(Tid)

Styringsparameter/ Belastningsfaktorer i vektløfting

Intensitetsparameter

⇒ Belastningsøkning (stigningstrinn)

⇒ Gjennomsnittsvekt

⇒ 30 rep gjennomssnitt

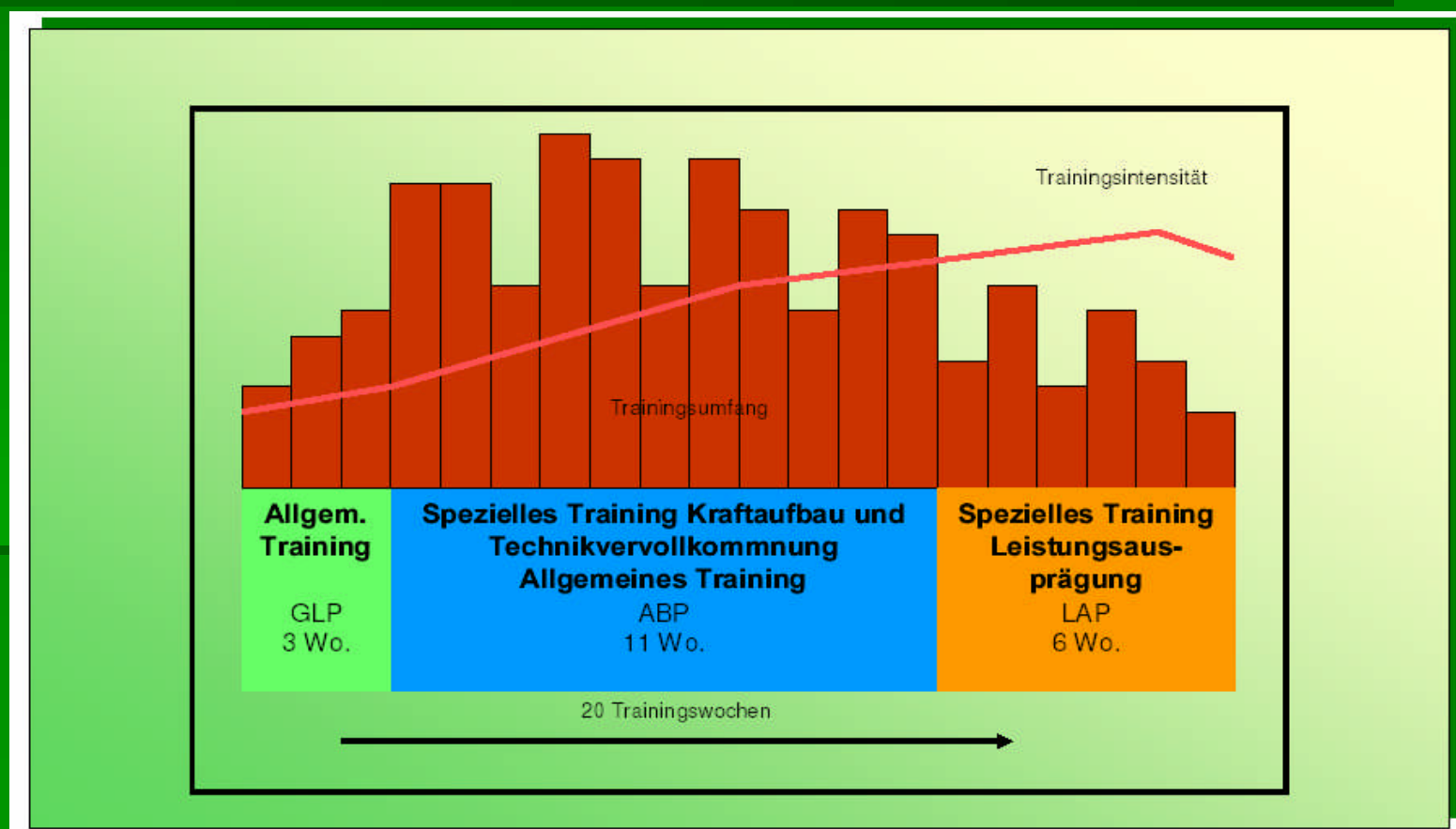
⇒ Pers

Styringsparameter/ Belastningsfaktorer i vektløfting

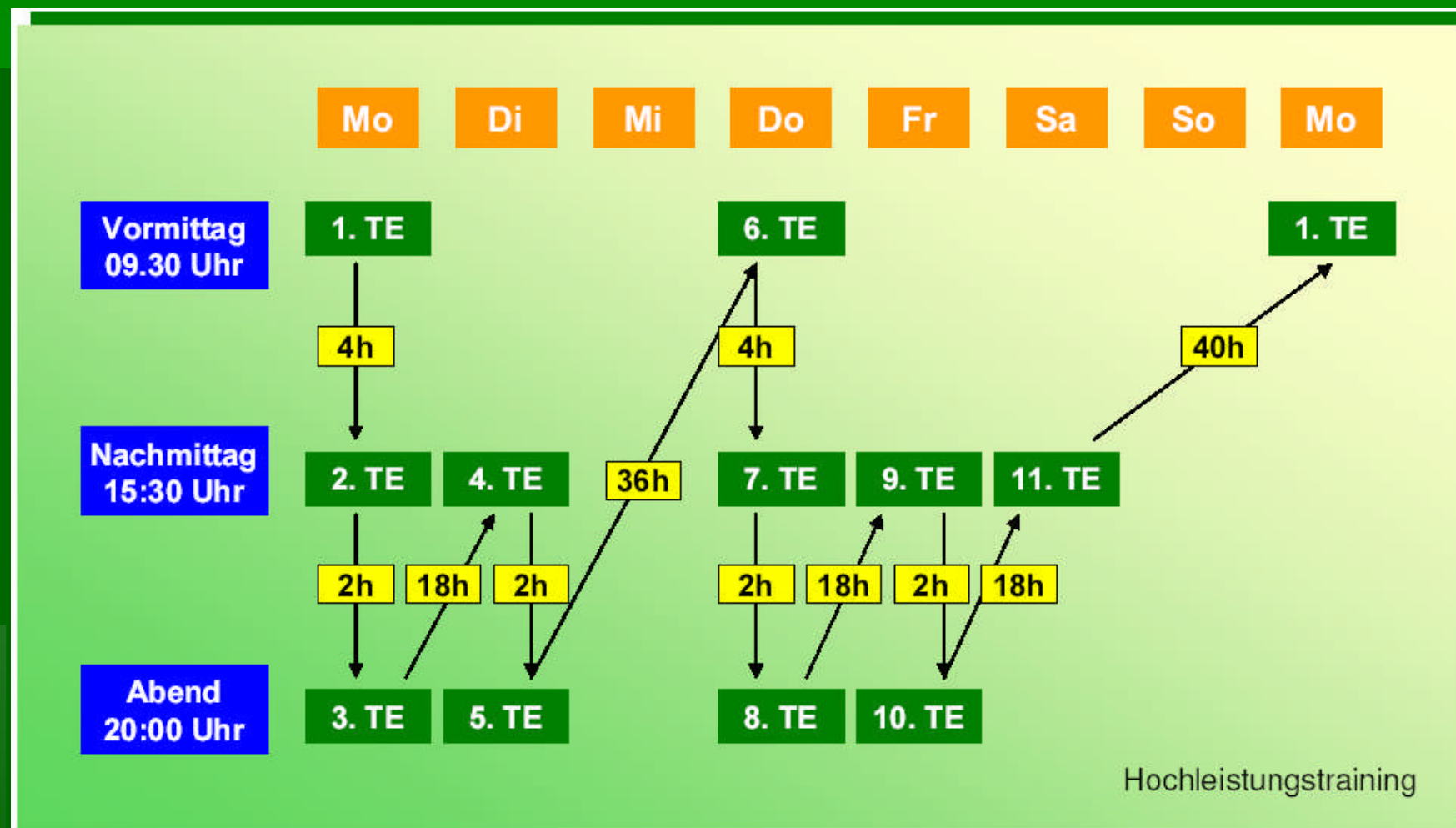
Belastningshyppighet hhv tid

- ⇒ Varighet og struktur av en makrosyklus
- ⇒ Plassering av harde og lettere uker
- ⇒ Antall og plassering av treningsøktene
- ⇒ Antall øvelser i økta og antall reps
- ⇒ Varighet av pausene mellom øvelsene og de ulike seriene

Eksemplarisk inndeling av en makrosyklus



Belastning og hvile i ukesyklus, gjenhenting i timer(h)



Belastningsfordeling ved tre daglige økter (oppbygning-p)

ettermidd

ABP Spitzenbereich

Montag Nachmittag

Ausstößen	<u>155</u>	<u>165</u>	<u>175</u>	<u>185</u>	<u>195</u>	<u>205</u>	= 175 kg
Støt	3/1	3/1	2/2	2/2	2/1	1/1	= 25 WH

Zug breit	<u>155</u>	<u>165</u>	<u>175</u>	<u>180</u>			= 167 kg
Drag bred	5/2	4/2	4/2	3/2			= 36 WH

kveld

Montag Abend

Reißen	<u>130</u>	<u>140</u>	<u>148</u>	<u>155</u>	<u>160</u>		= 148 kg
Rykk	3/1	3/2	3/2	3/2	2/2		= 25 WH

Kniebeuge h.	<u>190</u>	<u>200</u>	<u>210</u>	<u>220</u>	<u>230</u>		= 213 kg
Knebøy bk.	4/1	4/1	4/2	3/2	3/1		= 28 WH

WH=rep

Belastningsfordeling toppnivå (form-oppbygning-p)

LAP Spitzenbereich

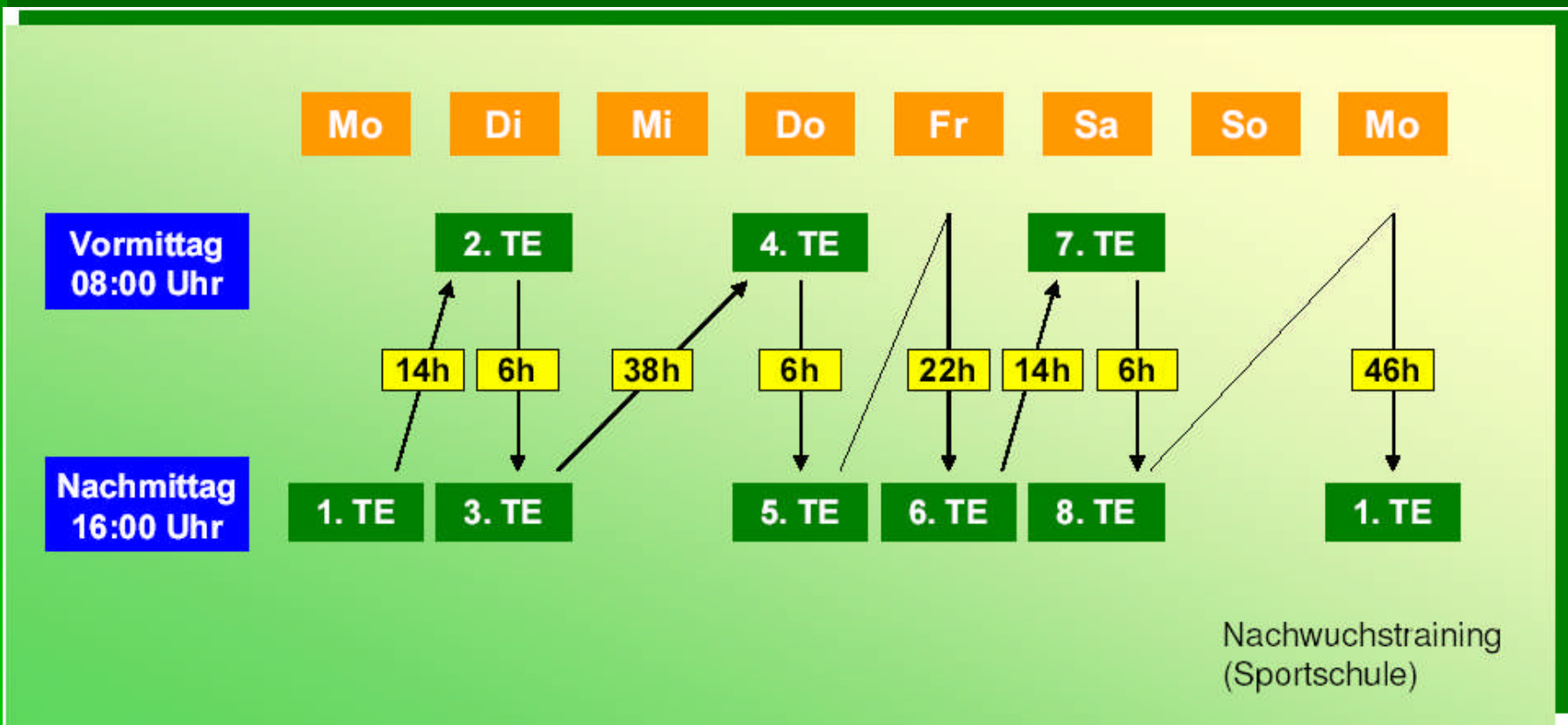
Montag Nachmittag

Ausstößen	$\frac{170}{2/1}$	$\frac{185}{2/1}$	$\frac{200}{2/1}$	$\frac{210}{2/1}$	$\frac{220}{2/1}$	$\frac{230}{1/2}$	= 203 kg = 12 WH
-----------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------------

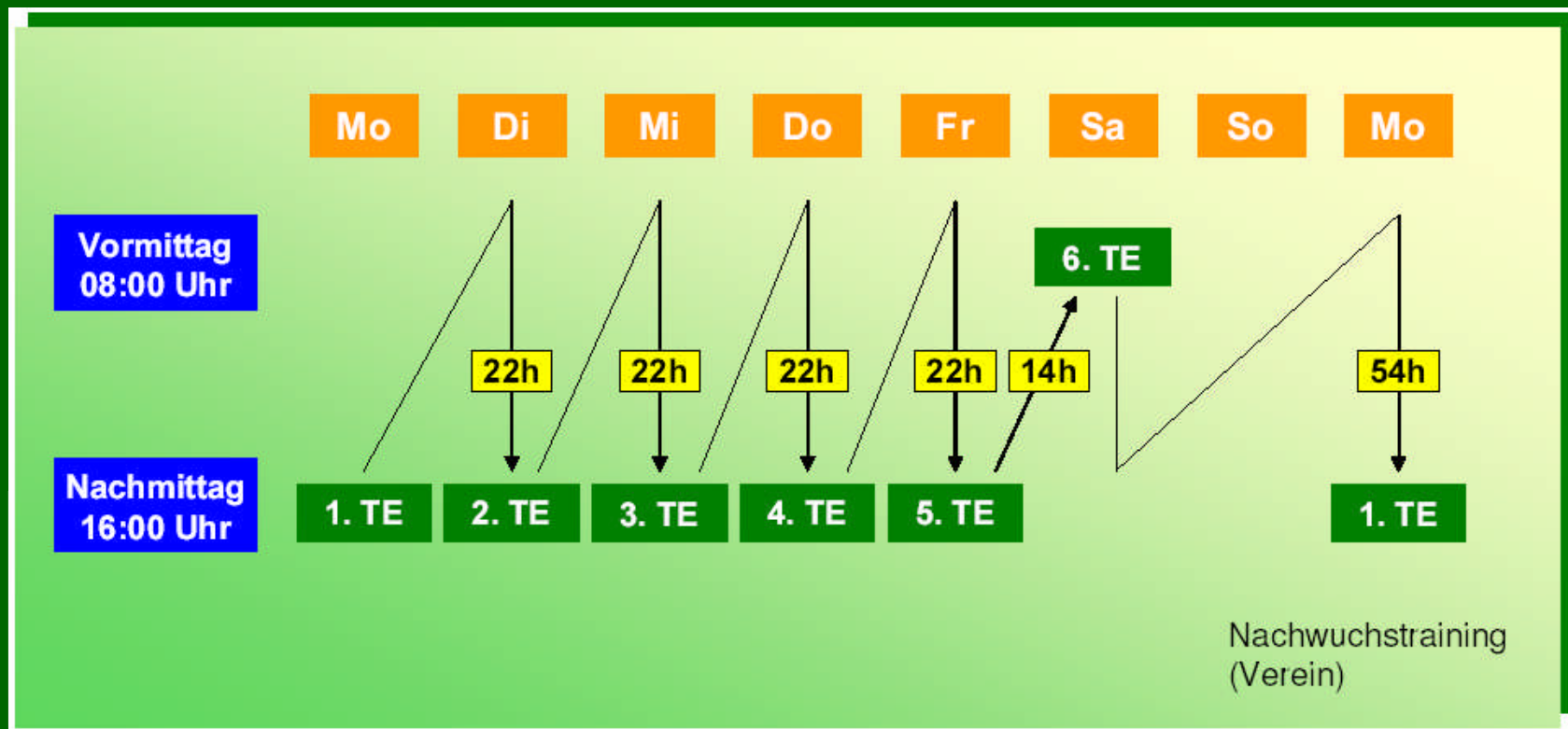
Zug breit	$\frac{170}{3/1}$	$\frac{180}{3/2}$	$\frac{188}{3/2}$	$\frac{195}{3/2}$			= 185 kg = 21 WH
-----------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--	--	---------------------

Kniebeuge h.	$\frac{205}{3/1}$	$\frac{220}{3/2}$	$\frac{230}{3/2}$	$\frac{240}{3/2}$			= 227 kg = 21 WH
--------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--	--	---------------------

Belastningsfordeling ved en til to daglige økter(8x)



Belastningsfordeling ved en økt daglig (6x)



Belastningsfordeling på klubbnivå (oppbygning-p)

ABP Nachwuchsbereich

Montag Nachmittag

Reißen	$\frac{70}{3/1}$	$\frac{75}{3/1}$	$\frac{80}{2/2}$	$\frac{85}{2/2}$	$\frac{90}{2/1}$	$\frac{95}{1/1}$	= 81 kg = 27 WH
Ausstoßen	$\frac{80}{4/1}$	$\frac{90}{4/2}$	$\frac{100}{3/2}$	$\frac{105}{3/1}$	$\frac{110}{3/1}$	$\frac{115}{3/1}$	= 97 kg = 27 WH
Kniebeuge h.	$\frac{95}{7/2}$	$\frac{105}{6/2}$	$\frac{115}{5/2}$	$\frac{120}{5/1}$			= 106 kg = 41 WH
Zug eng	$\frac{95}{6/2}$	$\frac{105}{6/2}$	$\frac{115}{5/2}$				= 104 kg = 34 WH

Belastningsfordeling på klubbnivå (form-oppbygning-p)

LAP Nachwuchsbereich

Montag Nachmittag

Reißen	$\frac{80}{3/1}$	$\frac{85}{3/1}$	$\frac{90}{2/2}$	$\frac{95}{2/2}$	$\frac{100}{1/2}$	$\frac{105}{1/1}$	= 91 kg = 17 WH
Zug eng	$\frac{110}{4/2}$	$\frac{120}{3/2}$	$\frac{130}{3/1}$	$\frac{135}{3/1}$			= 120 kg = 20 WH
Kniebeuge h.	$\frac{115}{5/1}$	$\frac{125}{4/2}$	$\frac{135}{3/2}$	$\frac{145}{3/1}$	$\frac{152}{3/1}$		= 130 kg = 25 WH



Kilde:

Institut fuer Angewandte Trainingswissenschaft
Ansvarlig for vektlføfting: Dr. Juergen Lippmann

**Takk for
oppmerksomheten**