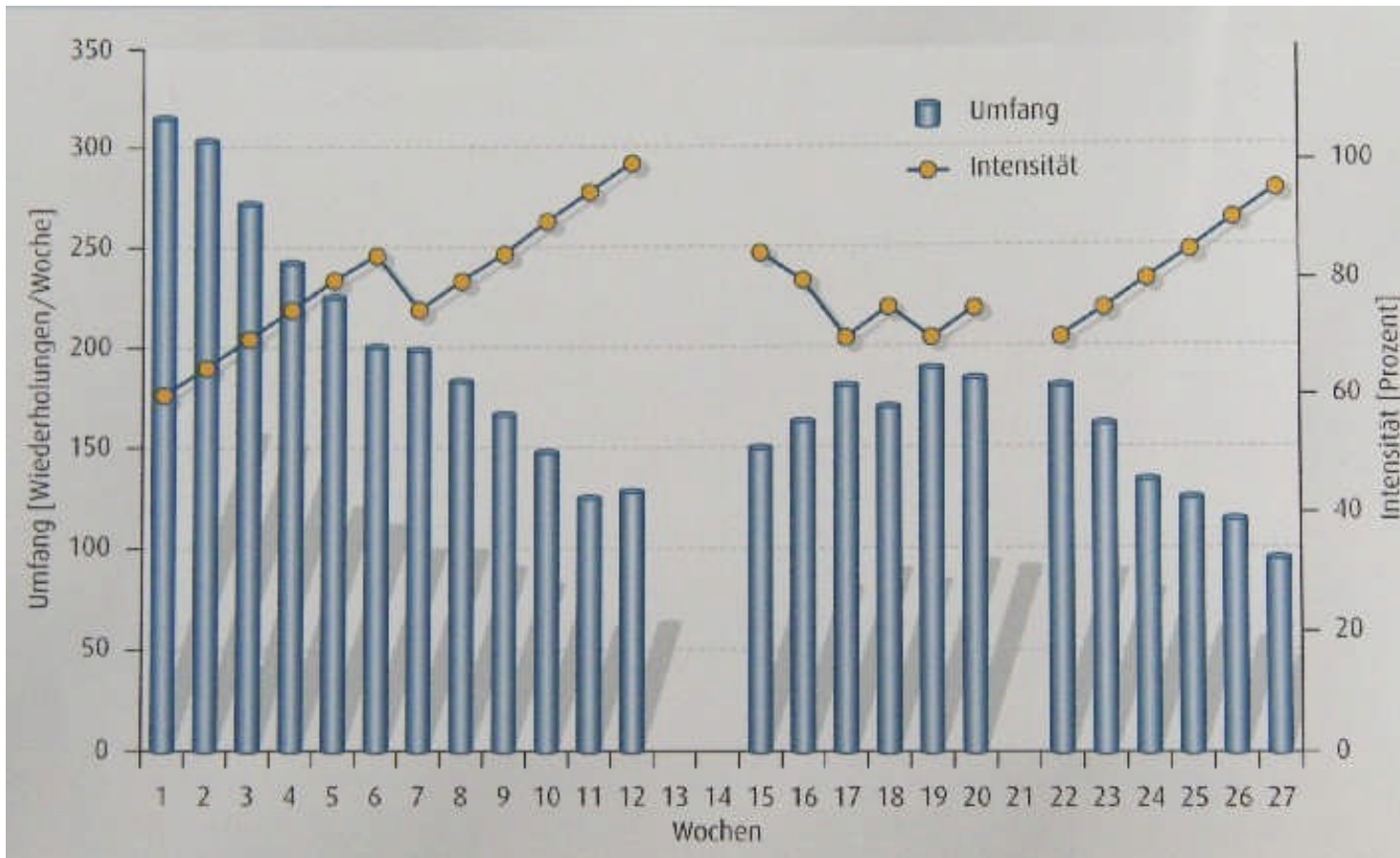


Syklus og periodisering

Fra Handbuch des Gewichthebens

27 uker syklus



27 uker syklus

- 👉 12 uker maksimal styrke
- 👉 Uke 13, 14 og 21 fysiologisk tilpassning
- 👉 6 uker eksplosiv styrke ("schnellkraft")
- 👉 6 uker kompleks styrketrening

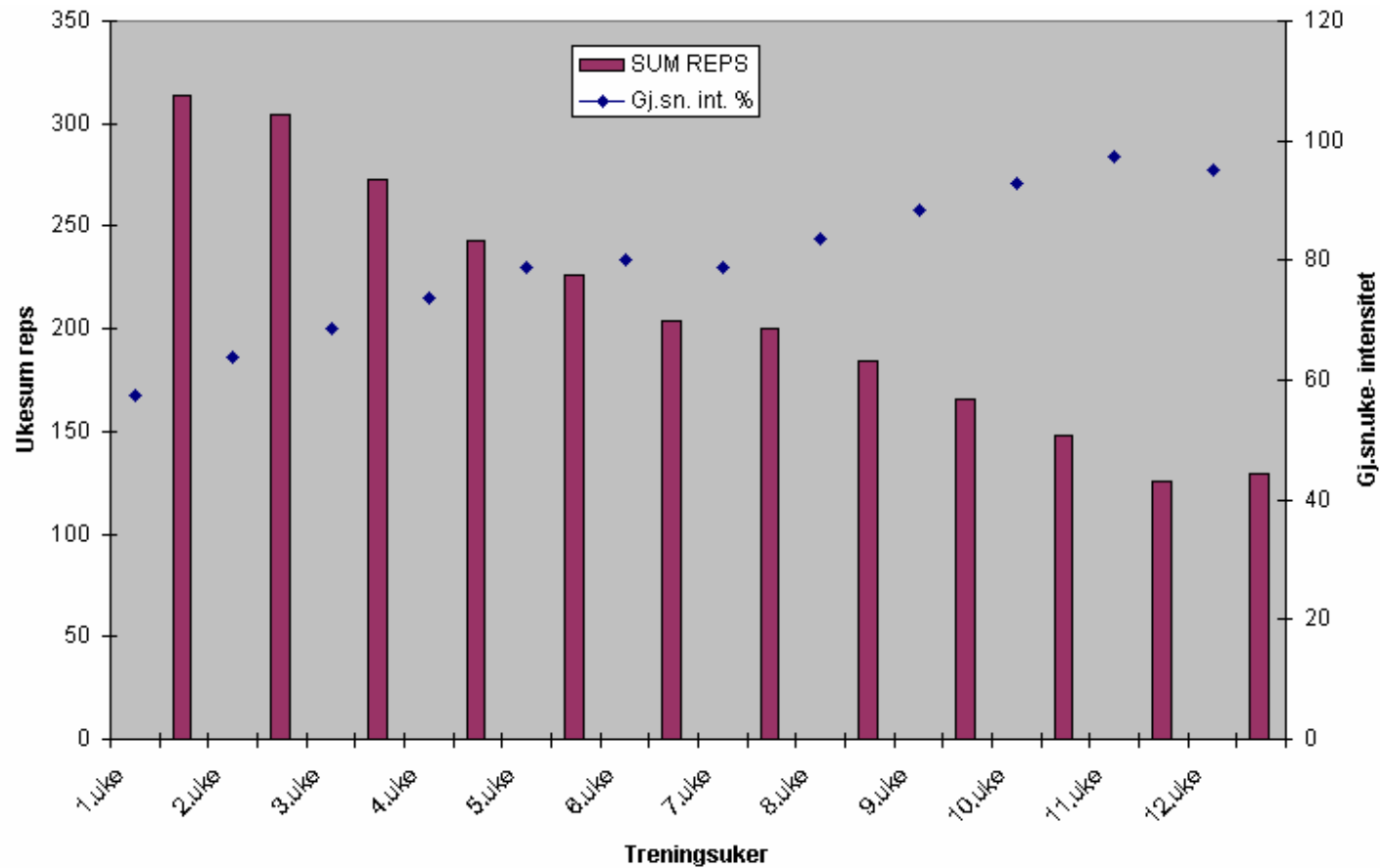
Eksempel syklus maksimal styrke 1. til 6.uke

Treningsuke	1.uke		2.uke		3.uke		4.uke		5.uke		6.uke	
Belastningskomponenter	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps
Rykk	50	32	55	32	60	28	65	25	70	25	75	23
Vending	50	32	55	32	60	28	65	25	70	25	75	23
Drag bred	60	40	65	40	70	35	75	32	80	28	85	24
Drag smal	60	40	65	40	70	32	75	28	80	26	85	24
Knebøy foran	60	40	65	40	70	40	75	35	80	32	85	30
Knebøy bak	65	50	70	50	75	45	80	40	85	35	75	35
Støt	55	40	65	35	70	30	75	28	80	25	85	20
Press	60	40	70	35	75	35	80	30	85	30	75	25
SUM REPS		314		304		273		243		226		204
Gj.sn. int. %	57.5		63.75		68.75		73.75		78.75		80	

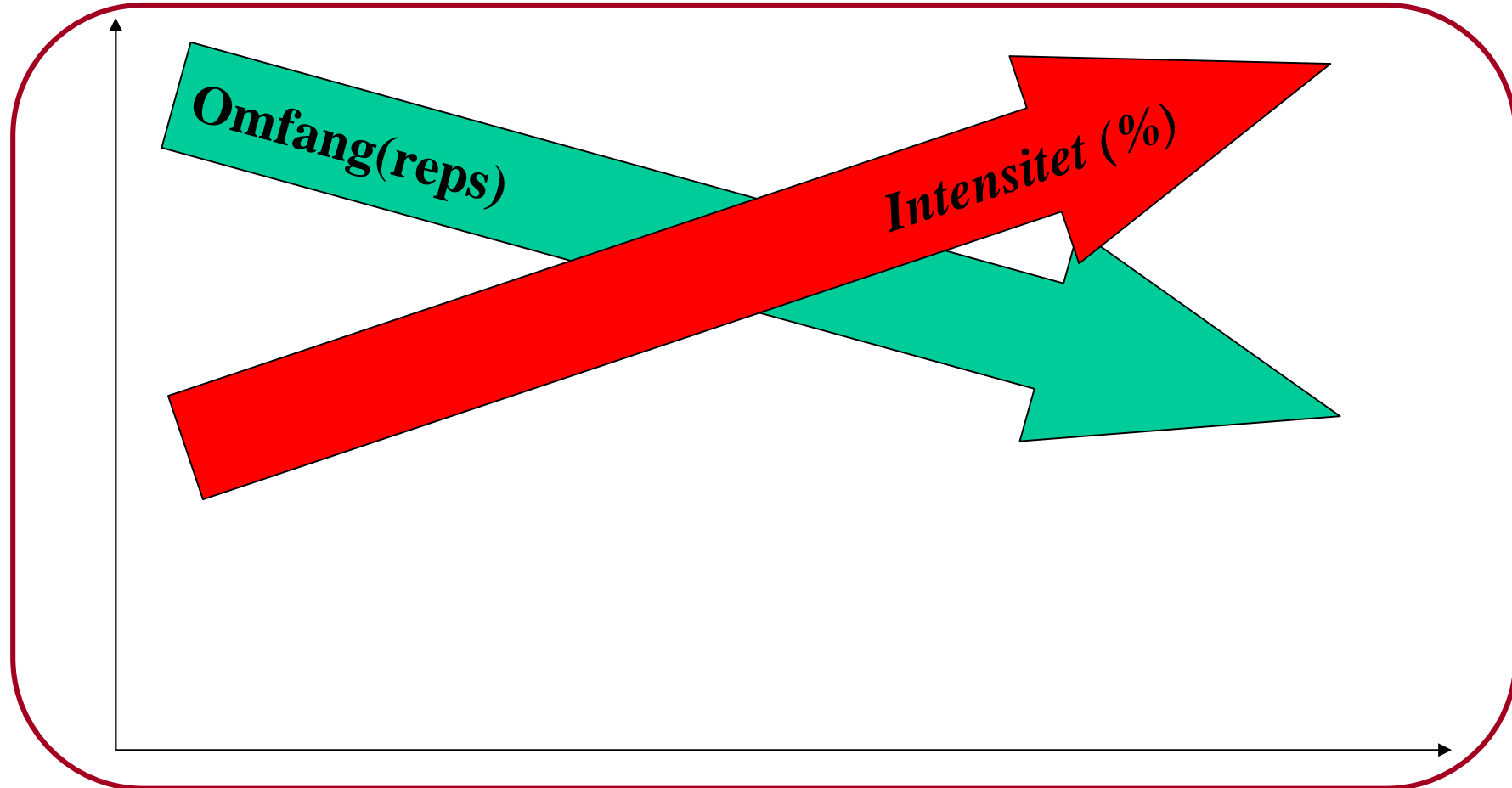
Eksempel syklus maksimal styrke 7. til 12.uke

Treningsuke	7.uke		8.uke		9.uke		10.uke		11.uke		12.uke	
Belastningskomponenter	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps
Rykk	80	21	85	21	89	18	92	18	95	15	100	15
Vending	80	21	85	21	89	18	92	18	95	15	100	15
Drag bred	80	23	85	22	90	20	95	18	100	15	90	18
Drag smal	80	24	85	22	90	20	95	18	100	15	90	18
Knebøy foran	75	28	80	25	85	25	90	20	95	18	100	15
Knebøy bak	80	35	85	30	90	25	95	20	100	15	90	18
Støt	75	25	80	20	85	20	90	18	95	18	100	12
Press	80	23	85	23	90	20	95	18	100	15	90	18
SUM REPS		200		184		166		148		126		129
Gj.sn. int. %	78.75		83.75		88.5		93		97.5		95	

Eksempel syklus maksimal styrke 1. til 12.uke



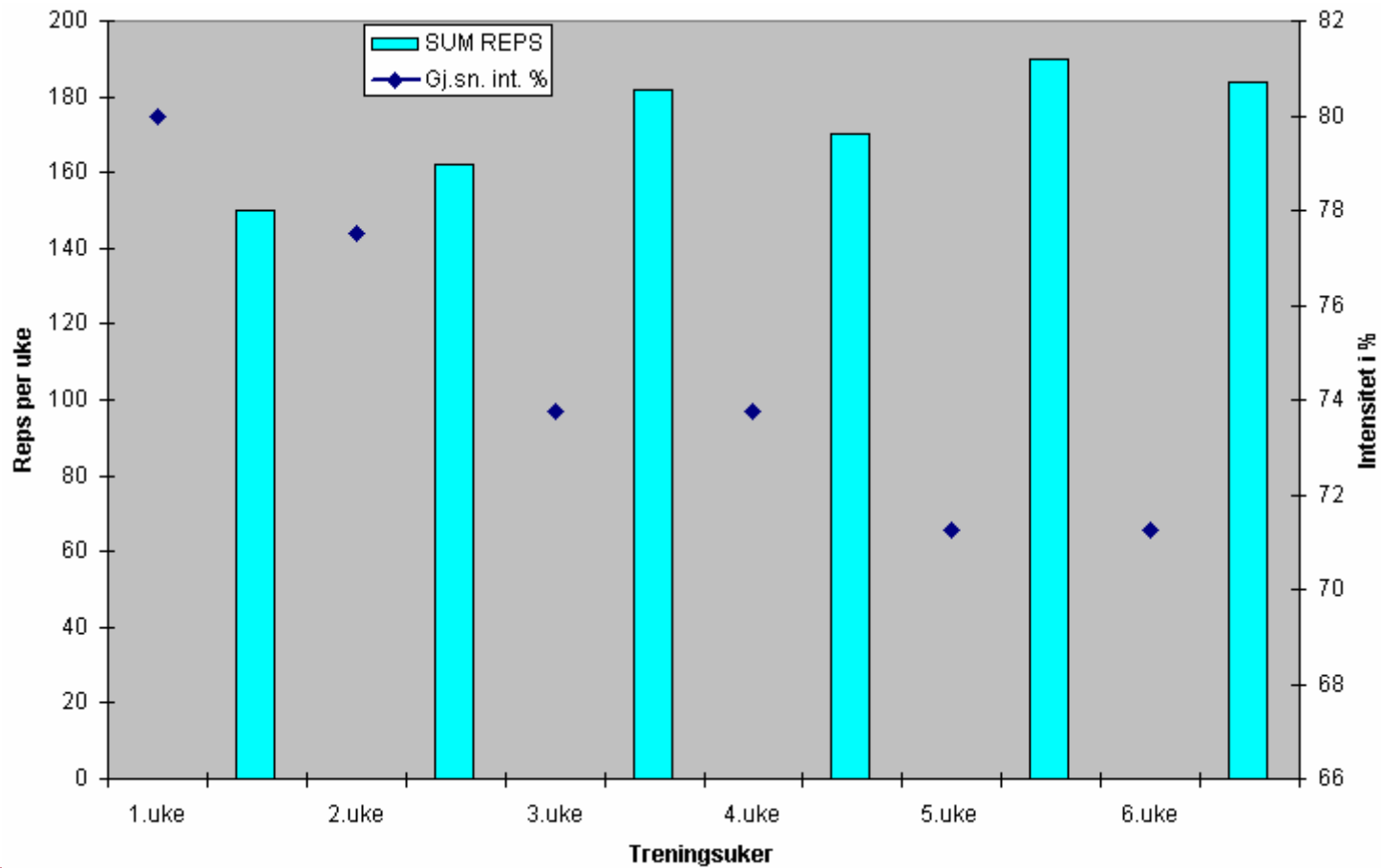
Modell syklus maksimal styrke 1. til 12.uke



Eksempel syklus eksplosiv styrke 1. til 6.uke

Treningsuke	1.uke		2.uke		3.uke		4.uke		5.uke		6.uke	
Belastningskomponenter	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps
Rykk	80	15	75	18	70	24	75	15	70	20	65	24
Vending	80	15	75	18	70	24	75	15	70	20	65	24
Drag bred	85	15	80	18	75	22	70	25	75	20	80	15
Drag smal	85	15	80	18	75	22	70	25	75	20	80	15
Knebøy foran	85	20	80	25	70	30	75	25	70	30	75	23
Knebøy bak	85	20	80	25	70	30	75	25	70	30	75	23
Støt	70	25	75	20	80	15	75	20	70	25	65	30
Press	70	25	75	20	80	15	75	20	70	25	65	30
SUM REPS		150		162		182		170		190		184
Gj.sn. int. %	80		77.5		73.75		73.75		71.25		71.25	

Eksempel syklus eksplosiv styrke 1. til 6.uke



Hva betyr ”kompleks” trening (utilisering)



Rykk med fallhopp

Første øvelse er en serie med rykk

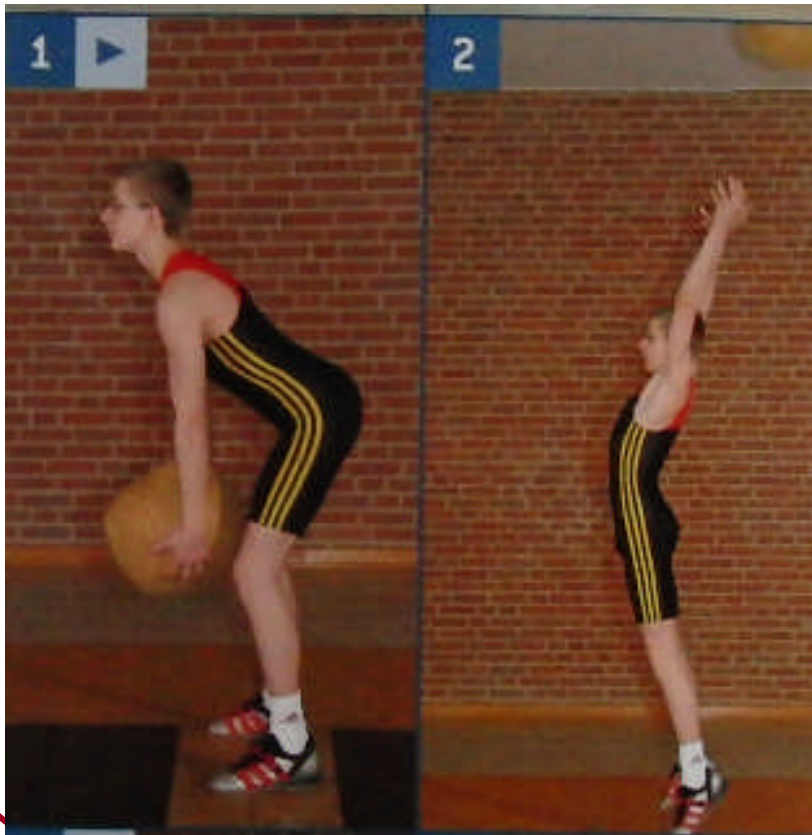
Etter 3 minutter pause følger en serie med hopp

Hva betyr "kompleks" trening (utilisering)

ACHTUNG: PAUSENE er viktige!

- a) 3 til 4 reps Rykk
- b) 3 minutter pause
- c) 5-6 runder med fallhopp
- d) 3 til 5 minutter pause til neste rep serie rykk

”Kompleks” trening (utilisering)



Frivending/medisinballkast

Første øvelse er en serie med frivending

Etter 3 minutter pause følger en serie med kast bakover (Liaklev)

”Kompleks” trening (utilisering)

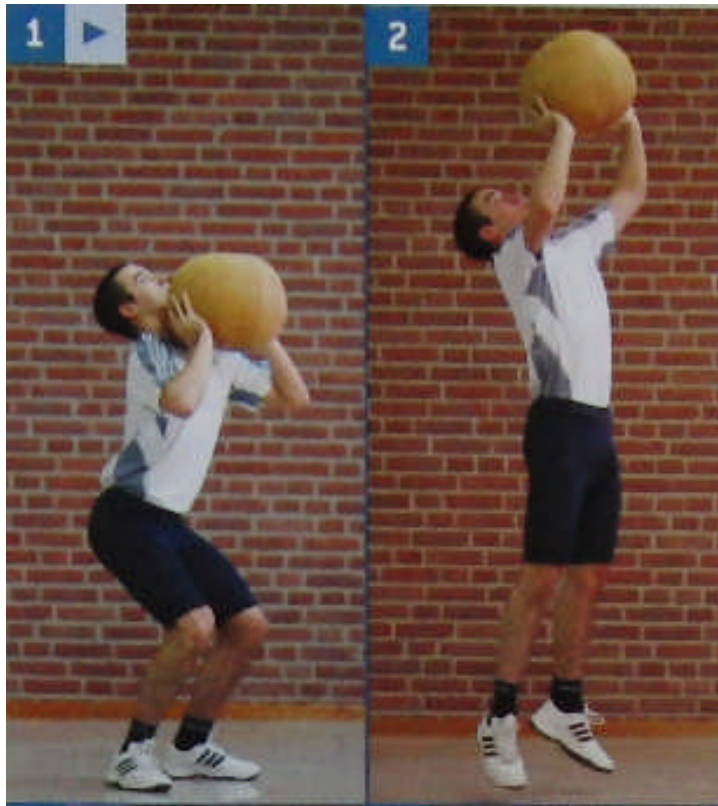


Frivending/medisinballkast

Første øvelse er en serie med knebøy (stang bak)

Etter 3 minutter pause følger en serie med hekkehopp

”Kompleks” trening (utilisering)

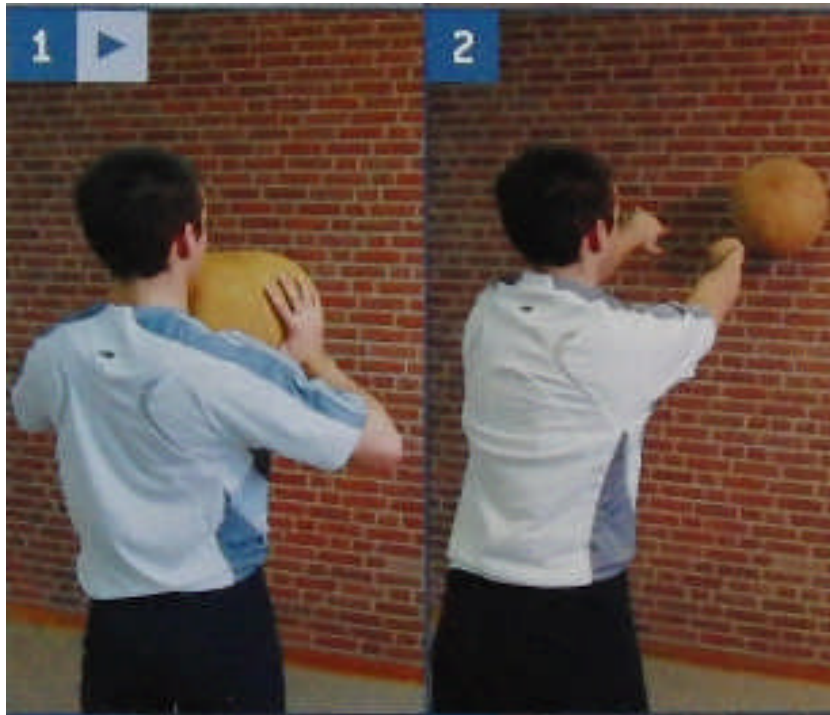


Støt/medisinballkast vert.

Første øvelse er en serie med utstøt

Etter 3 minutter pause følger en serie med vertikale medisinballstøt

”Kompleks” trening (utilisering)

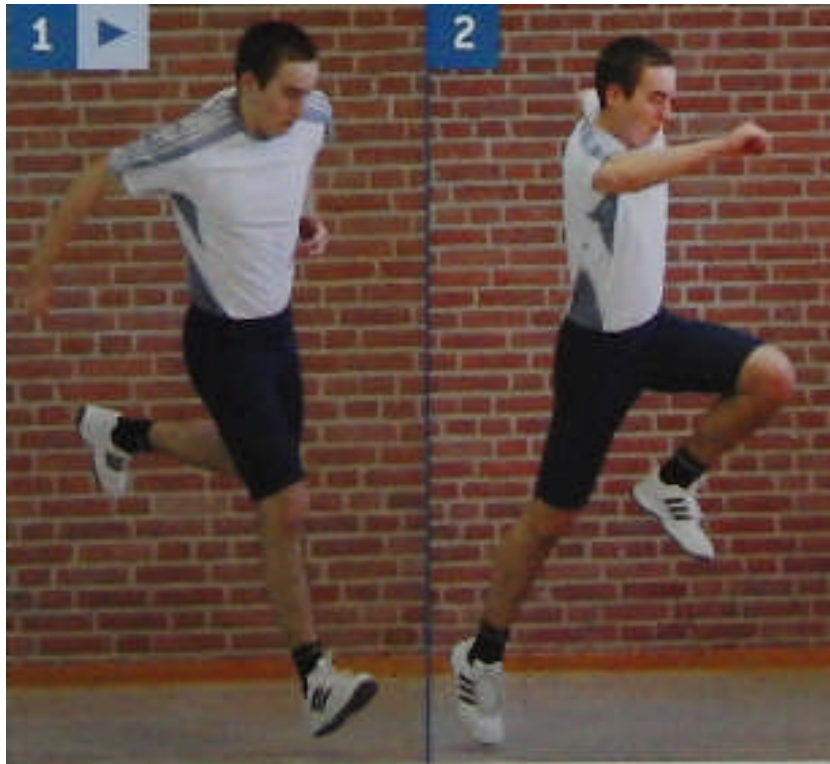


Benkepress/medisinballstøt

Første øvelse er en serie med benkepress

Etter 3 minutter pause følger en serie med horisontale medisinballstøt

”Kompleks” trening (utilisering)



Brede drag/5 er hopp

Første øvelse er en serie brede drag

Etter 3 minutter pause følger en serie med 5 horisontale spenstink per ben

”Kompleks” trening (utilisering)



Smalt drag/20m sprint

Første øvelse er en serie smale drag

Etter 3 minutter pause følger en 20m sprint med start fra maveliggende

”Kompleks” trening (utilisering)



Knebøy, stang foran/ splitthopp

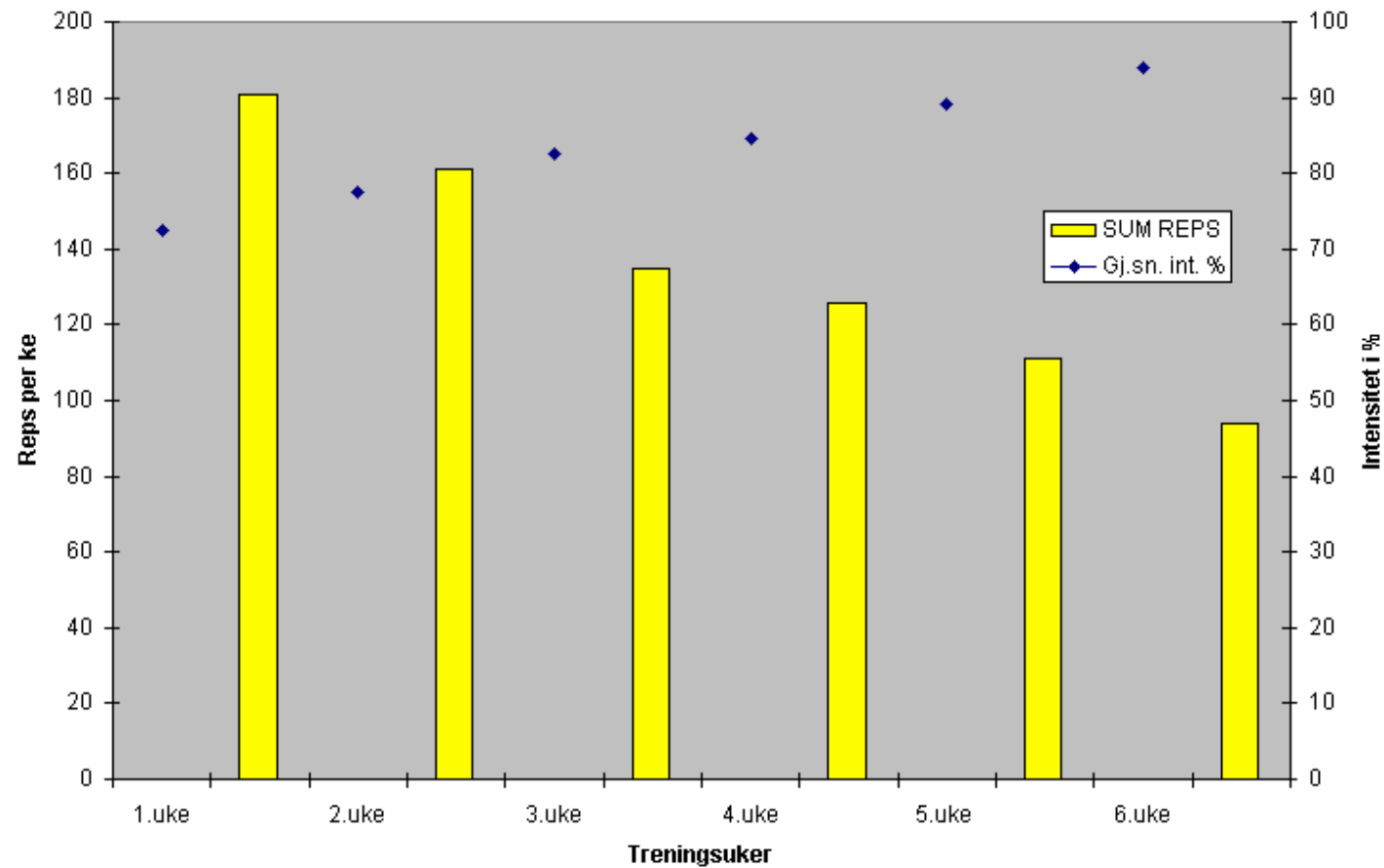
Første øvelse er en serie
knebøy, vekt foran

Etter 3 minutter pause
følger en splitthopp med
vektstang

Eksempel syklus kompleks styrke 1. til 6.uke

Treningsuke	1.uke		2.uke		3.uke		4.uke		5.uke		6.uke	
Belastningskomponenter	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps	Intensitet%	Uke-reps
Rykk Fallhopp	75	20	80	18	85	12	80	15	85	12	90	10
Vending Lieklev	75	20	80	18	85	12	80	15	85	12	90	12
Drag bred 5er hink w/h	70	25	75	25	80	20	85	15	90	15	95	12
Drag smal 20m sprint	75	25	80	20	85	20	90	18	95	15	98	12
Knebøy foran splitthopp	70	22	75	20	80	18	85	15	90	15	95	12
Knebøy bak hekkehopp	75	24	80	20	85	18	90	15	93	15	98	12
Støt o.h. medisinalstøt	70	25	75	22	80	20	85	15	90	12	95	12
Benkepress med.ball støt h	70	20	75	18	80	15	82	18	85	15	90	12
SUM REPS		181		161		135		126		111		94
Gj.sn. int. %	72.5		77.5		82.5		84.625		89.13		93.88	

Eksempel syklus kompleks styrke 1. til 6.uke



Benstyrke må til, også i kulestøt!

