

Styrketrening i lengdehopp

Eksempel fra Tyskland
Bianca Kappler/Trener U.Knapp

Utvikling av konkurranse- og testverdier hos Bianca Kappler

1,80m/61 kg	2002	2004	2007	2008
Konkurranserresultater[m]	6,65	6,71	6,90	6,97(v)
Lengdehopp med 11 skr.[m]	5,91	6,12	6,28	6,35
30 m flying[sek]	3,28	3,24	3,21	3,19
Tilløpshasighet[m/sek]	9,11	9,21	9,43	-
5-løpeskritt(sprunglauf)m.tilløp	17,84	19,12	20,01	19,25
Lengdehopp u.t.[m]	2,98	3,02	3,07	3,09
3 hinkeskritt,venstre b. m.t.		11,76	12,11	11,85
Abalakov(b.b.)[cm]		58	63	
Rykk [kg]	45	50	55	57,5
Vending [kg]	60	72,5	75	77,5
Dype knebøy(vekt front)[kg]		70	85	85
Halve knebøy[kg]	120	140	155	160
Kulekast forover b.a.(3 kg) [m]	15,68	19,34	20,45	19,61
Kulekast bakover b.a.(3 kg) [m]	16,91	19,93	21,30	
100m i konkurranse [sek]	12.01	11.93	11.88	

Lengderesultat og styrkeverdier

Konkurranseresultater[m]	6,65	6,71	6,90	6,97(v)
Rykk [kg]	45	50	55	57,5
Vending [kg]	60	72,5	75	77,5
Dype knebøy(vekt front)[kg]		70	85	85
Halve knebøy[kg]	120	140	155	160

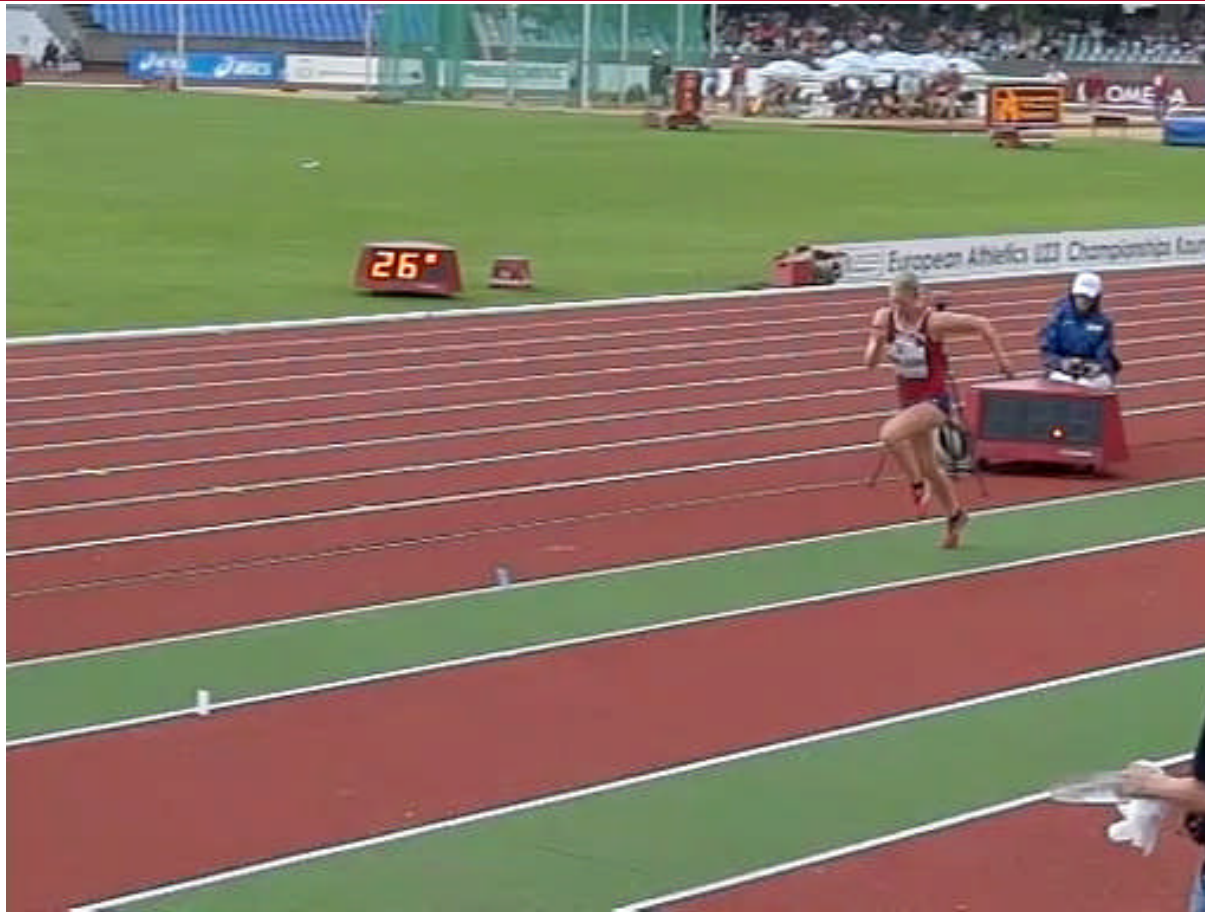
Friidrettstrening.no

PRESTASJONSNIVÅ	5.90m	6.20m	6.50m*	6.80m
Styrke (IRM)				
<i>Dype knebøy – relativ styrke (kg)</i>	≥ 1.4 (80kg)	≥ 1.6 (95kg)	≥ 1.8 (110kg)	≥ 2.0 (125kg)
<i>120 graders knebøy - relativ styrke (kg)</i>	≥ 2.0 (120kg)	≥ 2.4 (140kg)	≥ 2.8 (170kg)	≥ 3.2 (200kg)
<i>Frivending – relativ styrke (kg)</i>	≥ 0.8 (50kg)	≥ 1.0 (60kg)	≥ 1.2 (70kg)	≥ 1.4 (80kg)

Halv knebøy



Kaunas 2009: Ida 6,21m(3.)



Typisk ukeplan for Bianca Kappler

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	1.økt:	Pause
Styrke	Styrke	intervaller	Styrke	Styrke	Terrengløp	
		med lav. Int.			eller	
		medisinball			Inline skøyter	
2.økt	2.økt	2.økt	2.økt	2.økt	2.økt	
Akselerasjon	Hekk	Massasje	Teknikk	Løp med	Massasje	
Teknikk	sprint til 80m		hopp- på et ben	tempoveksl.		
Hopp-serier	hekkehopp			og tempoløp		
				opp til 300m		

Styrkeøvelser og omfang i første del av forberedelsesperioden

(65-80% av maks. belastning)

1. treningsøkt	
Trekk, smalt grep	6-6-5-5-4-4
Bøyer I	15-15-12-12
Legg I	15-15-12-12
Benk I	15-12-10-8
Benketrekk	4x10
Dype knebøy (foran)	8-6-6-4-4
Mave/Rygg	4x10
Opphopp på kasse	3x4

Styrkeøvelser og omfang i første del av forberedelsesperioden (65-80% av maks. belastning)

2. treningsøkt	
Høye drag	5-5-5-4-4-4
Steg opp på kasse	6-6-6-5-5
Armøvelse I	3x50
Gluteus	12-10--8
Mave/Rygg	4x10
Hopp fra dyp skrittst.	3x6

Styrkeøvelser og omfang i første del av forberedelsesperioden (65-80% av maks. belastning)

3.treningsøkt	
Benk II	3x12
Halve knebøy	8-6-6-6-4-4
Triceps	3x10
Good-Morning	3x12
Bøyer II	3x15
Legg II	3x15
Nedhopp (fra kasse)	4x6

Styrkeøvelser og omfang i første del av forberedelsesperioden (65-80% av maks. belastning)

4. treningsøkt	
Frivending	6-6-5-5-4-4
Armøvelse II	3x20
Trekk ned (på nakken)	3x12
Kneløft	3x10
Lange(dype)skritt	3x14
Mave/Rygg	4x10
Hopp i trapp	

Styrkeøvelser og omfang i
andre del av forberedelsesperioden
(70-85% av maks. belastning)

1. treningsøkt	
Trekk, smalt grep	4-4-4-3-3-3
Bøyer I	12-12-10-10
Legg I	12-12-10-10
Benk I	10-8-6-4-2
Benketrekk	3x8
Dype knebøy (foran)	6-6-5-5-4-4
Mave/Rygg	4x10
Opphopp på kasse	3x3

Styrkeøvelser og omfang i
andre del av forberedelsesperioden
(70-85% av maks. belastning)

2. treningsøkt	
Høye drag	4-4-4-3-3-3
Steg opp på kasse	5-5-4-4-3-3
Armøvelse I	3x40
Bøyer II	3x12
Legg II	3x12
Mave/Rygg	4x10
Hopp fra dyp skrittst.	3x40

Styrkeøvelser og omfang i
andre del av forberedelsesperioden
(70-85% av maks. belastning)

3. treningsøkt	
Frivending	4-4-4-3-3-3
Godd-Morning	3x10
Trekk ned (på nakken)	3x10
Halve knebøy	6-5-5-4-4-3
Armøvelse II	3x14
Lange(dype)skritt	12-10--8
Nedhopp (fra kasse)	3x4

Styrkeøvelser og omfang i *spesielle* forberedelsesperioden

(80-95% av maks. belastning)

1. treningsøkt	
Trekk, smalt grep	4-3-3-2-2
Bøyer I	12-10--8
Legg I	12-10--8
Benk I	8-6-4-2-1
Benketrekk	3x8
Dype knebøy(foran)	5-5-4-4-3-3
Mave/Rygg	4x10
Opphopp på kasse	4x2

Styrkeøvelser og omfang i
spesielle forberedelsesperioden
(80-95% av maks. belastning)

2. treningsøkt	
Høye drag	4-3-3-2-2
Steg opp på kasse	4-4-3-3-2
Armøvelse I	3x30
Bøyer II	12-10--8
Legg II	3x10
Mave/Rygg	4x10
Lengde u.t.	5x

Styrkeøvelser og omfang i den
spesielle forberedelsesperioden
(80-95% av maks. belastning)

3. treningsøkt	
Frivending	4-4-3-3-2-2
Godd-Morning	3x8
Trekk ned (på nakken)	3x8
Halve knebøy	5-5-4-4-3-3
Hekkehopp	5x3

Styrkeøvelser og omfang i
konkurranse-perioden
(85-100% av maks. belastning)

1. treningsøkt	
Frivending	3-3-2-2-2
Beuger I	3x8
Legg I	3x8
Benk I	5-5-4-4-3-3
Dype knebøy(foran)	4-3-3-2-2
Mave/Rygg	3x10
Bosco-differansehopp	test

Styrkeøvelser og omfang i
konkurranse-perioden
(85-100% av maks. belastning)

2. treningsøkt	
Rykk	3-3-2-2-2-1
Legg II	3x8
Halve knebøy	3-3-3-2-2-2(ekspl)
Armøvelse I	3x30
Lengdehopp fra kasse	3x4(ekspl.)

Oversikt intensitet og omfang i styrkeøvelser gjennom en syklus

	Intensitet(%)	Omfang(eks.frivending)	
F-Periode 1	65-80	30	
F-Periode 2	70-85	21	
Spes.forb.p.	80-95	18	
Konk.per.	85-100	12	

