

# Dansk Atletik Forbunds Talentudviklingsprojekt TUD



**Rammetræningsplan  
Hovedgruppe Spring.  
1 ste år ( 16/17år )  
April 2000.**

## Rammetræningsplan - Spring (TUD) - Hovedgruppen 1'ste år.

### INDHOLDSFORTEGNELSE:

Udgave: april 2000.

	<u>Side:</u>
Oversigt over anvendte træningselementer	3
Forklaring af de enkelte træningsperioder	5
10 gyldne råd om træningsplanlægning	6
Forklaring af signaturer benyttet i rammetræningsplanen	8
Rammetræningsplanen ("Hulkort skemaet")	8
<b>1. Udholdenhed:</b>	<b>11</b>
1.1 Grund udholdenhed ( Aerob.)	11
1.2 Speciel udholdenhed ( Anaerob / aerob.)	11
<b>2. Hurtighed:</b>	<b>12</b>
2.1 Reaktionshurtighed	12
2.2 Accelerationshurtighed	12
2.3 Absolut hurtighed	12
2.3.1 Submaximal hastighed ( 90 - 96 %)	12
2.3.2 Maximal hastighed ( 97 - 100 %)	12
<b>3. Styrke:</b>	<b>13</b>
3.1 Styrkeudholdenhed	13
3.1.1 Styrketræning	13
3.1.2 Springstyrke	13
3.2 Muskeltilvækst ( Hypertrofi.)	14
3.4 Eksplosiv / reaktiv styrke	15
3.4.3 Springkraft	15
<b>4. Koordination:</b>	<b>17</b>
4.1 Generelt	17
4.2 Løb og spring ABC	17
4.3 Hækkeøvelser	17
4.4 Akrobatik / gymnastik	17
<b>5. Teknik:</b>	<b>18</b>
5.3 Teknik – SPRING	18
5.3.1 Tekniske delelementer	18
5.3.2 Spring med kort - mellem tilløb	19
5.3.3 Spring med langt - fuldt tilløb	19
5.3.4 Tilløb	19
<b>6. Bevægelighed:</b>	<b>20</b>
6.1 Dynamisk bevægeligheds træning	20
<b>7. Mentaltræning:</b>	<b>20</b>
7.1 Mental træning	20
<b>8. Andre former for idræt:</b>	<b>20</b>
8.1 Boldspil	20
8.2 Andet	20
<b>9. Konkurrencer / tests:</b>	<b>21</b>
9.1 Konkurrencer	21
9.2 Test	21
<b>10. Træningspas:</b>	<b>21</b>
10.1 Træningspas	21

# Rammetræningsplan Spring. TUD – Hovedgruppe 1'ste år. Oversigt over anvendte træningselementer.

Træningsmidler / Indhold	Hastighed		Mængde			Pauser	
	Udførelses- hastighed	% af max. konkurren- cehastighed	Varighed	Antal gentagelser pr. serie	Antal serier	Pause mellem gentagelser	Pause mellem serier

## 1 UDHOLDENHED

1.1 Grundudholdenhed (aerob)							
1.11	Aerob kapacitet (Central: Hjerte/kredsløb)						
1.111	Ekstensiv interval – lange		75-80 %	120-240 s	3-10	1	60-120 s
1.12	Aerob udholdenhed (Lokal: Kapillærer)						
1.121	Ekstensiv varighedsløb		65-85 %				
1.2 Speciel udholdenhed (anaerob / aerob)							
1.23	Korttidsudholdenhed (35 sek - 2 min)						
1.231	Gentagelsesløb		90-95 %	35-120 s	4-8		6-8 min
1.232	Intensiv interval		85-90 %	35-120 s	2-4	2-3	2-3 min 10-15 min

## 2 HURTIGHED

2.1 Reaktionshurtighed							
2.11	Starter	Eksplisiv	100 %	10-30 m	4-10	1-3	1-2 min 2-6 min
2.12	Reaktionsøvelser	Eksplisiv	100 %	10-30 m	4-10	1-3	1-2 min 2-6 min
2.2 Accelerationshurtighed							
2.21	Starter	Eksplisiv	100 %	30-60 m	5-6	1-3	2-3 min 3-10 min
2.22	Stafetskifter	Eksplisiv	100 %	30-60 m	5-6	1-3	2-3 min 3-10 min
2.3 Absolut hurtighed							
2.31	Submaksimal hastighed		-96 %	40-80 m	5-6	1-3	2-4 min 4-8 min
2.32	Maksimal hastighed		97-100 %	40-80 m	5-6	1-3	3-6 min 6-12 min

## 3 STYRKE

3.1 Styrkeudholdenhed							
3.11	Styrketræning						
3.112	Circuitmetoden Fast tid <i>eller</i> fast antal	Rolig/hurtigt	40-60 %		10-30	2-4	2-5 min
3.12	Springstyrkeudholdenhed						
3.121	Horisontale spring	Rolig/hurtigt	-90 %		10-30 afsæt	2-6	2-6 min
3.122	Vertikal spring	Rolig/hurtigt	-90 %		10-50 afsæt	2-6	2-6 min
3.123	Bakkespring	Rolig/hurtigt	-90 %		10-40 afsæt	2-6	2-6 min
3.13	Kaststyrkeudholdenhed						
3.132	Kast med alternative redskaber	Rolig/hurtigt	-90 %		6-10 kast	5-20	1-2 min
3.2 Muskeltilvækst (hypertrofi)							
3.22	Gentagelsesmetoden Lav intensitet	Rolig/hurtigt	50-70 %		10-15	5-10	2 min
3.4 Eksplosiv / reaktiv styrke							
3.43	Springkraft						
3.4311	Horisontale (evt. 0→30% af kropsvægt)	Eksplisiv	90-100 %		3-10 afsæt	4-10	1→5 min
3.4312	Vertikale (evt. 0→30% af kropsvægt)	Eksplisiv	90-100 %		3-10 afsæt	4-10	1→5 min

**DAF's Talentudviklingsprojekt TUD – Spring. 1'ste år 16/17 år.**

3.44	Kastekraft							
3.441	Kuglekast	Eksplisiv	90-100 %		1-3 kast	5-10	½-2 min	3-5 min
3.442	Medicinboldkast	Eksplisiv	90-100 %		1-6 kast	5-10	½-2 min	3-5 min

<b>4 K O O R D I N A T I O N</b>								
4.1	Generelt	Roligt-hurtigt						
4.2	Løbe ABC	Roligt-hurtigt						
4.3	Hækkeøvelser	Roligt-hurtigt						
4.4	Akrobatik/Gymnastik	Rolig-eksplisvt						

<b>5 T E K N I K</b>								
<b>5.3 S p r i n g</b>								
5.31	Tekniske deløvelser	Submaksimalt	10-80 %		6-10	1-3	1-2min	4-6 min
5.32	Spring m.kort/mellem tilløb	Submaksimalt	40-90 %		6-10	1-2	3-5 min	4-6 min
5.33	Spring m. langt tilløb	Maksimalt	-100 %		6-8	1	4-15 min	
5.34	Tilløb	Maksimalt	-100 %		6-10	1	4-15 min	

<b>6 B E V Æ G E L I G H E D</b>								
6.1	Dynamisk bevægelighedstræning	Roligt-hurtigt			4-10	1-5		1-3 min
6.2	Strækøvelser	Langsomt		6-30 sek	1	1-5		1-3min
6.3	PNF-øvelser	Langsomt		6-30 sek	3-5	2-5		2-3 min

<b>7 M E N T A L T R Æ N I N G</b>								
7.1	Div. mentaltræningsøvelser							

<b>8 A N D R E F O R M E R F O R I D R Æ T T E R</b>								
<b>8.1 B o l d s p i l</b>								
8.10	Boldspil	Rolig-eksplisvt		5-30 min				
<b>8.2 A n d e t</b>								
8.20	Anden idræt	Roligt-hurtigt		5-60 min				

<b>9 K O N K U R R E N C E R / T E S T</b>								
9.11	Konkurrencer Primærdisciplin	Maksimal	>100 %					
9.12	Konkurrencer Sekundærdiscipliner	Maksimal	> 100 %					
9.2	Test	Maksimal	>100 %					

<b>10 T R Æ N I N G S P A S</b>								
10.1	Antal pas pr. uge							

## Forklaring af de enkelte træningsperioder

Træningsåret er af praktiske årsager delt ind i forskellige perioder, der hver især ligger vægt på forskellige træningsformer og -principper. Nedenstående er en overordnet gennemgang af disse perioder og deres formål, med udgangspunkt i at der også findes en indendørs sæson. I øvrigt henvises der til de næste par sider, hvor der gennemgås forskellige principper i forbindelse med selve planlægningen af et træningsprogram.

GF 1	SF 1	KF 1	KP i	RP1	GF 2	SF 2	KF 2	KP 1u	OP	KP 2u	RP 2
42 43 44 45 46 47 48 49	50 51 52 1 2	3 4 5	6 7 8 9	10	11 12 13 14	15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26 27	28 29	30 31 32 33 34 35 36 37	38 39 40 41

Figuren illustrerer, ved uge nr., et forslag til en fordeling af de enkelte træningsperioder ud over et helt træningsår

### **GF1** **Generel forberedelsesperiode 1 (varighed: 6-8 uger)**

Træningsårets første træningsperiode indeholder almen og generel træning. Det betyder, at hovedvægten er lagt på at udvikle en base, som de næste perioders træning kan tage udgangspunkt i. Træningen er meget alsidigt lagt op, og går på at eliminere alle svagheder og skabe en harmonisk platform. Meget af træningen foregår med en relativ høj puls, så der bliver skabt grundlag for at kunne holde til et voksende omfang uden at det går ud over kvaliteten.

### **SF1** **Speciel forberedelsesperiode 1 (varighed: 4-5 uger)**

I denne periode bliver træningen mere rettet mod ens primære øvelse. Det betyder at det aerobe arbejde bliver nedtonet til fordel for indføringen af noget mere kvalitativ træning, og samtidig bliver tekniskdelen opprioriteret.

### **KF1** **Konkurrence forberedelsesperiode 1 (varighed 3-4 uger)**

Den tekniske og hurtighedsbaserede træning bliver opprioriteret i denne periode, med hensigt på konkurrencerne i den kommende periode.

### **KPi** **Konkurrenceperiode indendørs (varighed 3-4 uger)**

Perioden med indendørs konkurrencerne, der afsluttes med deltagelse i DM-inde.

### **RP1** **Restitutionsperiode 1 (varighed 1 uge)**

Den første uge efter DM-inde, hvor der slappes af med alternativ træning.

### **GF2** **Generel forberedelsesperiode 2 (varighed 4-5 uger)**

Træningsårets anden generelle forberedelsesperiode med grundliggende og generel træning. Dog startes der op på et højere niveau end der hvor GF1 startede op.

### **SF2** **Speciel forberedelsesperiode 2 (varighed 3-4 uger)**

Træningen bliver igen mere specialiseret hen imod ens primære øvelse. Denne periode starter også på et højere niveau end det tilsvarende SF1.

### **KF2** **Konkurrence forberedelsesperiode 2 (varighed 3-4 uger)**

Den tekniske og mere hurtighedsbaserede træning bliver igen opprioriteret i denne periode med sigte på konkurrencerne i den næste periode.

### **KP1u** **Konkurrenceperiode udendørs 1 (varighed 4-6 uger)**

Forårets konkurrenceperiode

### **OP** **Oplygningsperiode (varighed 2-3 uger)**

Perioden mellem de to konkurrenceperioder består af træning fra både speciel og konkurrence forberedelsesperioderne. Fungerer som optakt til efterårets konkurrenceperiode.

### **KP2u** **Konkurrenceperiode udendørs 2 (varighed 6-8 uger)**

Efterårets konkurrenceperiode.

### **RP2** **Restitutionsperiode 2 (varighed 3-5 uger)**

Perioden efter sæsonen, hvor der kobles af med reduceret træning, som kan være alternative idrætter, eller blot træning under mere afslappede former. Det er vigtigt at holde kroppen i gang i denne periode.

# 10 gyldne råd om træningsplanlægning

Når man skal lægge en træningsplan, er der mange måder at gribe det an på, men der er nogle helt generelle principper man bør tage udgangspunkt i. Nedenstående er en kort gennemgang af 10 gode råd om træningsplanlægning.

## 1. Hvilke krav stilles der i idrætsdisciplinen? (Øvelsesanalyse)

Som udgangspunkt bør man kende den disciplin som idrætsudøveren gennem sin træning skal blive bedre til. Tænk hele forløbet af øvelsen kronologisk igennem, og split den op i delfaser. Hvilke krav stilles der teknisk, fysisk, taktisk og mentalt i de forskellige faser af øvelsen. Prøv herefter at finde ud af hvordan man kan opfylde disse krav med forskellige træningsmetoder.

## 2. Hvordan opfylder udøverne disse krav? (Kapacitetsanalyse)

Udover din egen subjektive vurdering af idrætsudøveren, er det tit en god idé at lade dem gennemføre forskellige testøvelser før opstillingen af et program. Det bør være test der viser noget om de kvaliteter man via øvelsesanalysen ved er vigtige. Herefter sammenlignes udøverens profil med de krav som disciplinen stiller. Man får herefter et billede af den aktives styrke og svage sider. Programmet bør så tage sigte på at eliminere de svage sider og udbygge de stærke sider.

## 3. Tænk langsigtet og planlæg baglæns! (Princippet om planlægning)

Hvor mange formtoppe skal der ligge på et årsprogram? Har man både en indendørs- og en udendørs sæson? Find ud af hvornår årets vigtigste stævner ligger. Det er her formtoppene skal ligge. Når du har fundet ud af dette, ved du også hvor lang tid der er mellem formtoppene, og hvor lang tid du har til dine forberedelser. Du deler nu denne tid op i nogle mindre perioder, der hver har deres eget indhold og målsætninger relateret til Øvelses- og kapacitetsanalysen. Du har nu et godt overblik over hele træningsåret.

Man starter altså med formtoppen og arbejder sig baglæns tilbage til starttidspunktet. På denne måde sikrer man sig et godt overblik, og har styr på de store ting. Herefter kan man arbejde sig videre ned i detaljer i de enkelte perioder. Her anbefales det gå kronologisk frem, og ikke planlægge mere detaljeret end at man hele tiden har plads til at ændre i planerne, da udviklingen ikke altid går i det tempo man forventer.

## 4. Planlægning af den enkelte periode/uge

Med udgangspunkt i den overordnede årsplan gennemgår man nu de enkelte perioder. Man tager højde for indlagte test, konkurrencer, samlings- og træningslejre, og med udgangspunkt i de opstillede målsætninger for hver enkelt periode vægter man, hvor vigtige de forskellige træningskvaliteter er i forhold til hinanden. Der lægges en fornuftig plan for hvordan de forskellige uger skal udvikle sig m.h.t. belastning, tidsforbrug og intensitet.

For at gøre programlægningen så fleksibel som mulig, så foreslås det, at man kun laver ugeprogrammer en uge frem i tiden. Af programmet bør det fremgå hvor, hvornår og hvilke kvaliteter der skal trænes. De enkelte dage skal udformes, så de levner tilstrækkelig restitution mellem to pas med samme træningselement (f.eks. minimum to dage mellem træningspas med styrketræning for benene etc.). Et ugeprogram bør sikre, at man som minimum når alle kvaliteter igennem mindst en gang.

## 5. Planlægning af det enkelte træningspas

Det enkelte træningspas bør bestå af tre dele: Opvarmning, hoveddelen og nedvarmning. Opvarmningen bør starte stille og roligt og være af generel karakter. Som tiden går udvikler den sig mod mere intensive og øvelsesspecifikke øvelser rettet mod det man skal lave i hoveddelen.

Denne kan bestå af en eller flere træningskvaliteter, og der bør være angivet øvelser, omfang, intensitet og pauser. Hvis man træner flere kvaliteter i det samme træningspas, bør man holde følgende rækkefølge: - Teknisk krævende aktiviteter som tekniktræning; - Eksplosiv og hurtighedskrævende træning, såsom sprint, spring og visse former for styrketræning;

- mere udholdenhedsprægede elementer, såsom intervaller og cirkeltræning. Nedvarmningen kan bestå af restituerende aktiviteter med lav intensitet, såsom afjogning, let boldspil, stræk etc.

## **6. Man bliver god af pauserne ml. de enkelte pas! (Princippet om superkompensation)**

Al træning er nedbrydende for kroppen. Det er i pausen mellem de enkelte træningspas, at kroppen svarer igen på træningens indhold, varighed og intensitet. Kroppen er så smart indrettet, at den bygger op til et lidt højere niveau end før træningen (dette nye niveau kaldes superkompensation), da den så bedre er i stand til at tolerere den samme belastning, hvis den bliver udsat for den igen.

Det er meget individuelt hvor lang tid man er om at restituere sig mellem to træningspas, og i hvor lang tid kroppen bevarer det nye niveau. For går der for lang tid inden det næste træningspas, så ryger kroppen tilbage til niveauet inden træningsbelastningen. Formår man at starte næste træningspas på det tidspunkt, hvor man er fuldstændig restitueret, starter man faktisk op på et højere niveau end før sidste træningspas. Dette er ideelt!

Indleder man næste træningspas for tidligt, betyder det til gengæld, at kroppen endnu ikke har svaret optimalt på det forrige træningspas, og derfor heller ikke er parat til en ny omgang. Sker dette for tit risikerer man overtræning, træthed, skader og manglende fremgang.

## **7. Man bliver god til det man træner! (Princippet om specificitet)**

Hvis man ønsker at blive god til f.eks stangspring, så skal alle aspekter af ens træning være tilrettelagt efter dette ønske. Dyrker man for meget styrketræning bliver man god til dette, men hvis det ikke er rettet specifikt ind på stangspring, så bliver man næppe en bedre stangspringer. Ganske kort kan man sige, at hvis man ikke kan argumentere for, hvorfor man lader en aktiv lave forskellige træningskvaliteter, så bør man hellere lade være med at gennemføre dem.

I løbet af et træningsår bør træningen være bred og generel i starten, og jo mere man nærmer sig konkurrenceperioderne, jo mere specifik bør træningen være indrettet på lige den disciplin, som man ønsker at blive bedre til. Set over en længere årrække bør træningen i ungdomsårene være mere bredt og varieret lagt op, mens den for eliteudøvere bør være meget specifik.

## **8. Varieret træning er sjov træning! (Princippet om variation)**

Kroppen er indrettet så snedigt, at den efter en vis periode med den samme type træning, vænner sig til belastningen. Det betyder at man med den samme type træning over en længere periode vil opleve at fremgangen stagnerer efter et vist stykke tid. Det er alment accepteret, at man ikke bør køre efter den samme model mere end 6-8 uger af gangen. Og så skal man heller ikke negligere, at den samme type træning har det med at blive kedelig efter et stykke tid. Det er derfor også godt for motivationen at køre med varieret træning. Vær opmærksom på at skabe glidende overgange mellem de forskellige træningsformer, da skadesrisikoen ellers er for stor på dette niveau.

## **9. Progression er lig med udvikling! (Princippet om progression)**

Et træningsprogram bør, på et hvert tidspunkt af en aktivs karriere, indeholde udfordringer, der svarer til den aktives niveau. Træningen bør gå fra det enkle mod det mere komplekse, så der er en udvikling i udfordringerne. Dette gælder både i planlægningen af det enkelte træningsår, men også når man ser på udviklingen over flere år. På denne måde overholder man også princippet om variation.

## **10. Virker det? (Princippet om kontrol)**

Træningsprogrammet bør indeholde både lang- og kortsigtede mål, så der foregår en løbende evaluering af hele udviklingsprocessen. Både test og konkurrencer bør tages som en afspejling af den træning der er gennemgået i den foregående periode. Resultaterne af disse test kan bruges i det videre træningsforløb, hvor de kan fungere som pejlemærker, og fortælle om der skal ændres i planlægningen.

## Forklaring af signaturer benyttet i rammetræningsplanen.

	Træningselementet er primært i den anførte periode.
	Træningselementet er sekundært i den anførte periode.
	Træningselementet er mindre vigtigt i den anførte periode.

Som det fremgår, benytter vi 3 niveauer, til at synliggøre vor prioritering af det enkelte træningselements anvendelse i løbet af sæsonen, vi håber dette gør anvendelsen af disse elementer nemmere at overskue.

Det er meget vigtigt for os at understrege, at vor prioritering **IKKE** sigter på at vise, hvor meget der skal trænes af de enkelte elementer, men sigter på at vise, hvilke træningselementer der skal vægtes mest i den aktuelle periode. Kvantitet og kvalitet skal varieres i løbet af sæsonen, både mellem beslægtede træningselementer, men også indenfor det enkelte træningselement. Dette er hensigten med rammetræningsplanen.

Det er endvidere også meget vigtigt for os, at understrege, at der **IKKE** skal ske en brat overgang mellem de 3 niveauer i den daglige træning, men at man skal sikre en jævn overgang mellem de forskellige niveauer, specielt når man øger vigtigheden af det enkelte træningselement.

Det er også meget vigtigt, at man i planlægningen og gennemførelsen af træningen i de enkelte perioder, tager højde for, at der sker en periodisering af de enkelte træningselementer, således at man ikke træner med den samme mængde og intensitet over en længere periode.

Giver ovenstående anledning til spørgsmål, er man meget velkommen til at kontakte os.

Lars Nielsen.	Landstræner i spring	86 14 03 87 / 40 11 00 87
Wojciech Buciariski.	TUD – Hovedgruppetræner	39 55 14 24
Rolf Mortensen.	TUD - Hovedgruppetræner	56 95 90 07

April 2000

## **Rammetræningsplan - Spring (TUD) - Hovedgruppen 1'ste år.**

		GF1	SF1	KF1	KPi	RP1	GF2	SF2	KF2	KP1	OP	KP2	RP2
1.1	Grund udh.												
1.2	Speciel udh.												
2.1	Reaktion												
2.2	Acceleration												
2.3.1	Submax sprint												
2.3.2	Max sprint												

		GF1	SF1	KF1	KPi	RP1	GF2	SF2	KF2	KP1	OP	KP2	RP2
3.11	Styrkeudh.												
3.121	Hori. Springudh.												
3.122	Vert. Springudh.												
3.13	Kugle / M-bold												
3.22A	Benbøjn.												
3.22B	Opstign.												
3.22C	Træk / frivend												
3.22D	Tåhævn. / fodled												
3.22E	Mave / ryg mm.												
3.22F	Overkrop												
3.4311	Hori. Springkraft												
3.4312	Vert. Springkraft												
3.44	Kugle / M-bold												
4.2	Løb/spring ABC												
4.31	Hækkeøvelser												
4.32	Hækkeløb												
4.4	Akrobatik												
5.31	Tekn. Deløvelser												
5.32	Spring m/ kort / mel												
5.33	Spring m/ langt												
5.34	Tilløb												
6.1	Bevægelighed												
7.1	Mentaltræning												
8.1	Boldspil												
8.2	Andet												
9.1	Konkurrencer												
9.2	Tests												
10.1	Træningspas												

## Rammetræningsplan - Spring (TUD) - Hovedgruppen 1'ste år.

- 1. Udholdenhed:**
  - 1.1 Grund udholdenhed ( Aerob.) ( km.)
    - 1.11 Aerob kapacitet ( Centralt: Hjerne og kredsløb.)
    - 1.12 Aerob udholdenhed ( Lokalt: Kapilar.)
  - 1.2 Speciel udholdenhed ( Anaerob / aerob.) ( km.)
    - 1.23 Korttids udholdenhed
  
- 2. Hurtighed:**
  - 2.1 Reaktionshurtighed ( antal.)
  - 2.2 Accelerationshurtighed ( km.)
  - 2.3 Absolut hurtighed ( km.)
    - 2.31 Submaximal hastighed ( 90 - 96 %)
    - 2.3.2 Maximal hastighed ( 97 - 100 %)
  
- 3. Styrke:**
  - 3.1 Styrkeudholdenhed
    - 3.11 Styrketræning ( kg.)
    - 3.12 Springstyrke ( antal.)
    - 3.13 Kaststyrke ( antal.)
  - 3.2 Muskeltilvækst ( Hypertrofi.)
    - 3.22 Gentagelses metoden ( lav intensitet.)
      - 3.22A Benbøjninger ( kg.)
      - 3.22B Opstigninger / fremfald ( kg.)
      - 3.22C Træk / frivend / stød ( kg.)
      - 3.22D Tåhævninger / fodled ( kg.)
      - 3.22E Mave / ryg / Hofte / bagdel ( antal.)
      - 3.22F Øvelser for overkrop ( antal.)
  - 3.4 Eksplosiv / reaktiv styrke
    - 3.43 Springkraft ( antal.)
    - 3.44 Kastkraft ( antal.)
  
- 4. Koordination:**
  - 4.1 Generelt ( min.)
  - 4.2 Løb og spring ABC ( min.)
  - 4.3 Hækkeøvelser
    - 4.31 Gående hækkeøvelser ( passager.)
    - 4.32 Hækkeløb ( km.)
  - 4.4 Akrobatik / gymnastik ( min.)
  
- 5. Teknik:**
  - 5.3 Teknik - SPRING
    - 5.31 Tekniske delelementer ( antal.)
    - 5.32 Spring med kort - mellem tilløb ( antal.)
    - 5.33 Spring med langt - fuldt tilløb ( antal.)
    - 5.34 Tilløb ( antal.)
  
- 6. Bevægelighed:**
  - 6.1 Dynamisk bevægeligheds træning ( min.)
  
- 7. Mentaltræning:**
  - 7.1 Mental træning ( min.)
  
- 8. Andre former for idræt:**
  - 8.1 Boldspil ( min.)
  - 8.2 Andet ( min.)
  
- 9. Konkurrencer / tests:**
  - 9.1 Konkurrencer ( antal / res.)
  - 9.2 Test ( antal / res.)
  
- 10. Træningspas:**
  - 10.1 Træningspas ( antal.)

## Rammetræningsplan -Spring (TUD.) - Hovedgruppen 1'ste år.

### FORKLARING AF ANVENDTE TRÆNINGSELEMENTER.

#### 1. UDHOLDENHED:

##### 1.1 Grund udholdenhed (Aerob.):

**1.11 Aerob kapacitet (centralt: Hjerne/kredsløb.) (km.)**

1.111 Ekstensive intervaller - lange:  
- Intervalløb ( lange), med arbejdsintervaller på 2-4 min. ( 75-80 % )

**1.12 Aerob udholdenhed (lokalt: Kapilar.) ( km.)**

- Distanceløb ( 20-40 min løb i jævnt tempo.)
- Fartleg, distanceløb med varierende tempo i spontane skift.
- Løb og jogge som opvarmning ( 20-30 min.), træning eller afjogg
- Løb i skov ( cross ), på veje, på stier, i parke og på stadion.

##### 1.2 Speciel udholdenhed ( Anaerob / aerob.)

**1.23 Kortids udholdenhed: ( km.)**

**1.231 Gentagelsesløb 90-95 %**

**1.232 Intensiv intervaller 85-90%**

- "Interval træning" altså løbetræning længere end 80 meter, normalt med en intensitet på 80-95 %
- Løbes normalt i serier f.eks. over distancer på 80-100-120-150-180-200 meter eller i serier hvor distancerne kombineres.  
F.eks.: ( 5 x 150 meter ) eller ( 100-120-150-120-100 meter.)
- Løbes til tider også med hække.
- **Pauser** kan fastsættes efter nedenstående **vejledende** skema:

Distance / Intensitet	80 m.	100 m.	120 m.	150 m.	200 m.
<b>94 %</b>	6 min.	7 min.	10 min.	11 min.	12 min.
<b>92 %</b>	5 min.	6 min.	8 min.	9 min.	10 min.
<b>90%</b>	5 min.	6 min.	7 min.	8 min.	9 min.
<b>85 %</b>	4 min.	5 min.	5½ min.	6½ min.	8 min.
<b>80 %</b>	3 min.	4 min.	4 min.	5 min.	6 min.

## 2. HURTIGHED:

### 2.1 Reaktionshurtighed

( antal.)

- Reaktionsøvelser hvor der skal reageres på en kommando ( starten ), en person i løb eller en rullende bold som passere et mærke ( Visuelt til stafetløb!)
- Alle former for reaktionsøvelser, stående, siddende og liggende mm. efterfulgt af sprint løb op til 10-25 meter
- "Korte" starter , altså starter hvor det er starten som er det primære. ( start + 10 meter.)
- "Gode" pauser. ( F.eks. gå tilbage + 1-2 min. )

### 2.2 Accelerationshurtighed

( km.)

- "Lange" starter, altså starter fra stående eller fra blok, hvor det er accelerationen efter starten som er det primære. ( start + 25-50 meter.)
- Stafettræning, altså træning af stafetskitter, hvor der indgår en accelerationsfase.
- Faldstarter, fritstående eller med makker som slipper. ( Løb 25-50 meter.)
- Tilløbstræning ( primært starten af tilløbet.)
- Pauser bør være mellem 2-3 min. / serier pauser på 3-10 min.

### 2.3 Absolut Hurtighed

#### 2.31 Submaximal hastighed ( 90-96 % )

( km.)

- Hurtighedstræning, der udføres som "kontrolleret sprint" med en indsats mellem 90 til 96 % ( op til ca. 80 meter sprintløb.)
- Sprint fra blok og fra stående start.
- Flyvende sprint, 20 eller 30 m. sprint med ca. 30 m. indløb.( Flyvende start.)
- Stigningsløb ( over 60 - 80 meter.)
- In & out sprint, sprint hvor der laves hastigheds skift for hver f.eks. 10 meter.
- **Pauser** kan fastsættes efter nedenstående **vejledende** skema, husk ved flyvende sprint Bør pauser fastsættes efter 50-60 meter sprint:

Distance / Intensitet	30 meter	40 meter	50 meter	60 meter
96 %	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.
94 %	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.
92 %	3 min.	4 min.	5 min.	6 min.
90 %	3 min	3½ min.	4 min	5 min.

#### 2.32 Maximal hastighed ( 97-100 % )

( km.)

- Hurtighedstræning, hvor der løbes maximalt ( 97-100 % ), og hvor pauseerne er meget lange
- Sprint fra blok og fra stående start.
- Flyvende sprint, 20 eller 30 m. sprint med ca. 30 m. indløb.( Flyvende start.)
- **Pauser** kan fastsættes efter nedenstående **vejledende** skema:

Distance / Intensitet	30 meter	40 meter	50 meter	60 meter
100 %	4 min.	5 min.	6 min.	7 min.
98 %	3½ min.	4½ min.	5½ min.	6½ min.

### 3. STYRKE:

#### 3.1 Styrkeudholdenhed

##### 3.11 Styrketræning

3.111 Cirkeltræning ( Også vigtig som skade-forebyggende træningselement.) ( min.)

- Forskellige øvelser, primært for kropsstyrke og springudholdenhed.
- Gennemføres i serier på tid eller efter antal gentagelser, som f.eks:
  - ( 30 sek. arbejde / 60 sek. pause.)
  - ( 20-30 gentagelser / pause mens makker ( 1 el. 2 ) arbejder.)
- **Indholdet skal dog ændres i løbet af sæsonen, så det går fra kvantitet mod kvalitet.**
- **Det er vigtigt at der lægges vægt på rigtig udførelse af de valgte øvelser således der ikke sjudses, fordi man fokuserer på hurtig udførelse eller flest mulige gentagelser.**
- Et cirkelprogram består normalt af flere forskellige øvelser ( 8-12 ), der så gennemføres f.eks 2-4 gange med en længere pause mellem hver serie.

##### 3.12 Spring styrkeudholdenhed

**I lighed med de øvrige styrketrænings former, er det primære i træning af springstyrkeudholdenhed, at den udføres med de rigtige bevægelsesmønstre ( teknik.). Gennemføres træningen med forkert "teknik" er den aktive dårligere stillet, end hvis den ikke var blevet gennemført. Derfor skal fokus lægges på "teknisk" træning af disse springøvelser, hvorefter mængden af gentagelser øges, hvorved trænings-effekten også øges. Spring serier med over 8-10 gentagelse betegnes "normalt" som Spring styrkeudholdenhed. Mens serier med 1- 7 gentagelser betegnes som springkraft. ( 3.43 )**

3.121 Horisontal spring styrkeudholdenhed ( antal.)

- Fladspring ( fremad rettede spring.) med lav intensitet, og mange afsæt pr. serie ( 10-30 )
- Løbespring, Hink, Afsæt / skridt, Afsæt / 2 skridt, Hink / 2 skridt, Evigt trespring, Gadedrengenhop ( fremad.)
- Samlede fremad rettede afsæt.
- Fladspring over små forhindringer, på små måtter eller i tøndebånd.

3.122 Vertical spring styrkeudholdenhed ( antal.)

- Samlede lodrette afsæt med lav intensitet, og mange afsæt pr. serie ( 10-40 )
- Skamlehop, sjipte, lodrette hop på stedet med fokus på fodledet.
- Gadedrengenhop ( højdespring), hvor der lægges vægt på den lodrette del af afsættet.
- Samlede hop over lave hække.

3.123 Bakke spring ( opad bakker / trapper.) ( antal.)

- Fladspring: Løbespring, hink og andre kombinationer ( se 3.121 ) udført opad en bakke ( der ikke må være alt for stejl – HUSK teknik er vigtigt !! )
- Samlede hop opad en bakke eller trapper, lav intensitet, og mange afsæt pr. serie ( 10-40 )

##### 3.13 Kaste styrkeudholdenhed:

3.132 Kast med alternative redskaber ( kugler / medicinbolde) ( antal.)

- Alle former for kast med kugler og medicinbolde.
- Såvel stående som kast hvor man følger efter bold / kugle.

### 3.2 Muskeltilvækst ( Hypertrofi. ):

#### 3.22 *Gentagelses metoden ( lav intensitet ) med vægtstang og maskiner:*

Denne form for styrke træning i aldersgruppen 16 til 19 år, skal i de første år være rettet mod teknisk indlæring af de rigtige bevægelses mønstre med lette belastninger. Der er altså i disse år, primært tale om forebyggende ( profylakse. ) og teknisk indlæring.

Det nedenstående skema, som er vejledende, angiver de HØJESTE anbefalede belastninger, i procent af den aktives kropsvægt, som bør anvendes i træningen af aktive med den pågældende alder. Det vil sige at de nævnte belastninger kun meget sjældent bør benyttes i træningen.

Det anbefales at den valgte belastning minimum kan løftes 10 gange af den aktive, da den ellers vil være for tung i denne alder, dermed ikke sagt at den bør løftes 10 gange i hver serie, da dette også til tider vil være for hård en belastning.

Alder:	Dybe ben:	Halve ben:	Tåhævninger:	Opstigninger:	Træk / Frivend:	Bænkpres:	Fremfald:
16 år	40 %	80 %	80 %	45 %	25/45 %	45 %	30 %
17 år	55 %	110 %	100 %	55 %	40/55 %	55 %	40 %
18 år	70 %	140 %	120 %	70 %	50/70 %	70 %	50 %
19 år	85 %	170 %	150 %	85 %	65/85 %	85 %	60 %

Skemaet angivet maksimalt tilrådelige belastninger i % af den aktives kropsvægt.

#### 3.22A Benbøjninger

( kg. )

- Alm. fritstående benbøjninger med eller uden bænk, er vigtigst af hensyn til indlæring af balance.
- Halve såvel som dybe benbøjninger
- Benbøjninger i maskiner og stativ kan også anvendes, men fritstående er bedst.

#### 3.22B Opstigninger / fremfald

( kg. )

- Alm. opstigninger på en box.
- Opstigninger med knæløft
- Hurtige opstigninger, med hurtigt fodskift i luften
- Gang op ad trapper med belastning

#### 3.22C Træk / frivend / stød / bænkpres

( kg. )

- Teknisk træning i de 4 nævnte øvelser
- Træning med tekniske hjælpeøvelser til indlæring af de 4 øvelser
- Træning med de 4 øvelser, i serier hvor den valgte belastning kan løftes mindst 10 gange ( se skemaet og teksten under pkt. 3.22 )

#### 3.22D Tåhævninger / fodled

( kg. )

- Fritstående tåhævninger med vægtstang eller makker på skuldre
- Stående tåhævninger ved ribbe eller i stativ med belastning på skuldre
- Øvelser for fodled, såvel stående ( balance ) uden belastning, som med belastning ( f.eks. medicinboldkast på fodballen )
- Tåhævninger bør trænes med både strakte og let bøjede knæ

### 3.22 *Gentagelses metoden ( lav intensitet ) for kropsstyrke:*

**Kropsstyrke er den vigtigste form for styrketræning for unge eliteidrætsudøvere, da denne danne grundlaget for, at de senere i deres eliteidrætskarriere kan holde til de belastninger de vil blive udsat for under træning og i konkurrencer. Forsømmes træningen af kropsstyrken i denne periode, vil der være en risiko for at den aktive får mange skader i løbet af de kommende år.**

**Træning af kropsstyrke, kan med fordel gennemføres næsten hver dag hele året rundt, dog bør dette ikke ske f.eks dagen før en konkurrence, men ellers kan det næsten ikke gøres for tit, det må selvfølgelig heller ikke overdrives, ligesom det er meget vigtigt at hele kroppen trænes og derved er i balance.**

#### 3.22E **Mave / ryg / Hofte / bagdel** ( antal.)

- Alle former for øvelser for mavens forskellige muskler ( lige, skrå, top og bund.)
- Alle former for øvelser for ryggens forskellige muskler ( såvel øverst, midt og lænd.)
- Øvelser for hoftepartiet, sidebøjninger, hoftestrækninger, stående løft af det ene ben:  
Strakt fremme, til siden, bagud.  
Stående på en box: Løft hoften op på det ben som hænger lodret ( frit.)
- Liggende øvelser hvor strakt ben løftet op: foran, til siden og bagud, såvel uden som med makker modstand.
- Øvelser der styrker bagdelen, hofte løft med eller uden makker modstand, spænd baller med makker stående på disse, et bens bagud skub liggende på plint og med makker modstand.
- Mave liggende bænktæk på bæk, omvendt bænktæk. Kan også laves i maskine.
- Medicinbold øvelser for mave / ryg mm.

#### 3.22F **Øvelser for overkrop** ( antal.)

- Armstrækninger på gulv, armbøjninger i ribbe el. lign.
- Øvelser i reck, barre, ribber og bom
- Øvelser i tov, ringe og trapez ( Stangsprings øvelser.)
- Øvelser i maskiner: pullover, armstrækninger og armbøjninger af forskellig art
- **Pas på med ikke at komme til at ligne en bodybuilder / kaster - du er springer !!!**

### **3.4 Eksplosiv / reaktiv styrke:**

#### 3.43 **Springkraft:** ( antal.)

**I lighed med de øvrige styrketrænings former, er det primære i træning af springkraft, at den udføres med de rigtige bevægelsesmønstre ( teknik.). Gennemføres træningen med forkert "teknik" er den dårligere stillet, end hvis den ikke var blevet gennemført. Derfor skal fokus lægges på "teknisk" af disse springøvelser, hvorefter mængden af gentagelser øges, hvorved træningseffekten også øges.**

**Spring serier med over 1-7 gentagelse betegnes "normalt" som springkraft  
Mens serier med 8 -10 gentagelser betegnes som spring styrkeudholdenhed. ( 3.12 )**

#### 3.4311 **Horisontal springkraft** ( antal.)

- Fladspring med mellem intensitet og få gentagelser ( 1-7 afsæt ) pr. serie. Intensiteten reguleres ved hjælp af længden af tilløbet, som her bør være fra gående eller fra joggende.
- Stående længde, stående trespring, stående 5-spring.
- Trespring og 5-spring med kort tilløb ( jogge eller 2-4 skridt.)
- Afsæt / 3-skridt , Afsæt / 5 skridt.
- Fladsprings Tikamp.

#### 3.4312 **Vertical springkraft** ( antal.)

- Lodrette afsæt, primært med samlet afsæt, udført med mellem / høj intensitet og få afsæt ( 1-7 afsæt ) pr. serie.
- Samlede hop over hække, samlede hop opad trapper ( 2-5 trin ad gangen.)
- Stående højdespring , Jump & reach og Hink / 2 skridt udført i kurve ( opad rettet = Højde afsæt )
- Opspring på kasser ( Nedspring fra kasser, Plyometri, anbefales ikke i denne alder.)
- Lodrette ( maximale ) hop på stedet med hælspark og / eller knæløft.
- Opspring efter bom eller basketkurv med tilløb, evt. i kurve.

**3.44 Kastekraft:** ( antal.)

3.441 + 3.442 Kast med kugler / medicinbolde ( antal.)

- Polsk kaste Tikamp
- Kuglekast fremad og bagover fra stopplanken til kuglestød.
- Lodrette kast ( ramme loftet ! ) med medicinbolde

#### 4. KOORDINATION:

##### 4.1 Generelt:

Det er vigtigt med en "dynamisk" udførelse af alle øvelser i dette som i de efterfølgende afsnit. Der skal lægges vægt på følgende:

- Gennemstrækning i alle led, og det skal ske i den rigtige rækkefølge i forhold til de enkelte bevægelser, hvilket normalt er enten nedefra og op efter ( kast.) fodled - knæled - hofteled - krop - skulder - arm og håndled, eller skal stort set samtidig, som f.eks. i et afsæt, hvor udstrækningen af benet ( fod-, knæ og hofteled ) skal times ( ske samtidig ) med at svingbenet stoppes i vandret position og armene ligeledes stoppes i den rette position for at overføre mest mulig energi til "løftet".
- Det er vigtigt at disse træningsøvelser udføres med et bevægelses mønster som er så tæt på den/de atletik discipliner som de er træningsøvelser for. Træneren skal derfor hele tiden have det disciplin relevante bevægelses mønster for øje.

##### 4.2 Løb og spring ABC

( min.)

- Alle former for koordinationsøvelser f.eks:
- Skippings: Fodledsjogg, knæløft , hælspark og kombinationer af disse.
- Gående sprintøvelser ( fodleds- og armenes arbejde.)
- Gående springøvelser ( fodisæt / tryk på næstsidste / armtræk.)
- Knæløft med jævn overgang til løb ( øge skridt længden gradvis / holde knæene oppe.)
- Løb med knæløft på hver 3 el. 4 skridt.
- Gadedrengeløb og gadedrengehop ( hopsa.)
- Skippings med samtidig kast med medicinbold ( stående / løbene.)
- Skipping over små ( 15-20 cm.) hække

##### 4.3 Hækkeøvelser:

###### 4.31 Gående hækkeøvelser.

( passager.)

- Alle former for gående / joggende koordinationsøvelser med hække f.eks:
- På siden af hækkene, med løft af svingben / afsætsben
- Midt på hækkene, med skiftevis passage på begge ben.
- Midt på hækkene, med passage med det samme ben først.
- Sidelæns skippings ( knæløft ) på tæt stillede hække.
- Stående ( balance ) hurtig passage af hække ( Karate Kid !!) med balance mellem hver passage.
- Små hoppende passage af hække ( A = 2,1-3,0 m.) mens det løftede ben holdes over vandret indtil det passere den næste hæk, derved skiftes til modsatte ben osv.
- Passage under hække ( bevægelighed.)

###### 4.32 Hækkeløb mv.

( km.)

- Alm. hækkeløbs træning, samt løb over lidt lavere hække ( rytme.)
- Løb over små hække ( 15-20 cm ) med 1,8-2,1 m. afstand mellem.
- Løb over små hække med vægt på overgang til afsæt ( spring.)
- Det er vigtigt at løbet mellem hækkene fokusere på frekvens, altså hellere for tæt mellem hækkene end for langt mellem dem.

##### 4.4 Akrobatik/ Gymnastik.

( min.)

- Generelt er der tale om øvelser fra gymnastik, øvelser som blandt andet skal medvirke til, at den aktive bryder egne grænser og derved bliver mere "modig" og får bedre kropskontrol. Vigtigt specielt for stang- og højdespringere.
- Gulvøvelser på rullematte: Kolbøtter, gå i bro, vejrmøller, flyverulle, kraftspring, baglæns kolbøtter med oprulning til håndstand mfl..
- Spring i stor trampolin, salto, vendinger osv.
- Øvelser i Reck, tov , ringe og barre ( kæmpesving mm.)
- Spring over plint / buk mm. med afsæt fra springbræt / lille trampolin.
- Svingøvelser.
- Øvelser på stangsprings- eller højdespringsmadras: f.eks. baglæns salto, "baglæns vejrmølle", baglæns kraftspring, osv.

## 5. TEKNIK:

### 5.3 Teknik i spring.

#### 5.31 Tekniske delelementer ( antal.)

- Disciplinspecifikke deløvelser af teknisk karakter.
- Afsætsforberedelse, afsæt, svæv / passage, landing opdelt i særskilte faser.

##### 5.311 Stangspring f.eks:

- Gående isætningsøvelser på bane / i box.
- Afsæt fra 3-4 skridt med isætning i box, og makker hjælp, holder / støtter på ryggen og "sætter" springeren tilbage på banen.
- Oprulninger fra 8-10 skridt
- Afsæt / spring med isætning og landing i sandkasse.
- Afsæt / 5-7 skridt med isætning på løbebanen
- Passage træning på rulle måtte: baglæns kolbøtte med oprulning og passage over en "hæk".

##### 5.312 Højdespring f.eks:

- Gående / joggende indøvning af afsætsrytme / armtræk.
- Indlæring af en "sikker" landing, på øverste del af ryggen, med spredte arme og ben.
- Sakspring fra skråt tilløb, med vægt på at holde sig væk fra overligger.
- Sakspring med flop tilløb, med vægt på at holde sig væk fra overligger og ikke jøge ud af tilløbskurven på næstsidste skridt.
- Svingbensarbejdet, samt armtræk vægtes ved blot at lave et lodret opspring ved overliggeren efter kort tilløb.
- Flopspring med landing på et "højt" måtte bjerg. ( flere måtter ovenpå hinanden.)
- Afsætsforberedelse ( 2-3 sidste skridt ) løb op ad 2-3 lave kasser ( 5-10-20 cm. ) vægt på rytme og tryk på næstsidste skridt før afsættet.
- Passage kan trænes stående ( fra en 30-40 cm. Kasse ) eller med kort tilløb og samlet afsæt fra en 20 cm kasse, hvorefter kroppen drejes til en rygvendt passage. Begge øvelser kan også udføres fra "gulvet".

##### 5.313 Trespring f.eks:

- Hoftens arbejde kan trænes ved "kapgang" med overgang til løb og spring.
- Gående indlæring af de 3 fasers ( ben, hoften og armenes ) bevægelser.
- Gående / joggende indlæring af et aktivt fodisæt i hver af de 3 spring.
- Træning af rytmen i springet ( 3 løbespring efter hinanden.)
- Trespring fra gående tilløb.
- Afsætsforberedelsen, "løbe igennem planken" i afsættet til hinket, med et højt tyngdepunkt. Hinket udføres som: Spring fladt med et højt tyngdepunkt.
- Træning af afsættet på planken, spring fladt med et højt tyngdepunkt.
- Træning af hink + skridt, træning af skridt + spring.
- Træning af spring / landing ( normalt ved længdespring på det "forkerte" ben.)

##### 5.314 Længdespring f.eks:

- Gående indlæring af afsætsrytmen ( tryk på næstsidste.) fra 2-3 skridt + afsæt.
- Gående / stående indlæring af armenes bevægelser i springet.
- Afsætsforberedelse ( 2-3 sidste skridt ) løb op ad 2-3 lave kasser ( 5-10-20 cm. ) vægt på rytme og tryk på næstsidste skridt før afsættet.
- Træning af svingbens arbejdet, ved at fokusere på dette i ovennævnte øvelse.
- Afsæt / 3-5 skridt med spring over forhindringer ( lange) med vægt på fuld udstrækning i afsættet og hoftens arbejde i afsæt og svævet.
- Træning af landingen, ved stående længdespring der også kan udføres fra en 30-40 cm kasse.

**5.32 Spring med kort - mellem tilløb ( antal.)**

- Det færdige spring fra kort tilløb ( 3-7 skridt.) Kan være et problem i stangspring.
- Det færdige spring fra mellem tilløb ( 9-13 skridt, højde dog 5-7 skridt.)
- Flere af deløvelserne kan også med fordel trænes med kort / mellem tilløb.
- **Det er vigtigt at der lægges vægt på et aktivt forløb i den sidste del af tilløbet.**
- Det færdige spring med afsæt på en let forhøjning ( 2-4 cm.)

**5.33 Spring med langt - fuldt tilløb ( antal.)**

- Spring med mellem tilløb bør beherskes, før fuldt tilløb anvendes i træningen.
- Det færdige spring med fuldt tilløb under træning
- Trænede spring med afsæt på en let forhøjning, giver i stangspring mulighed for at benytte en lidt stivere stang ( konkurrence tilvænning.)

**5.34 Tilløb ( antal.)**

- Træningsøvelser til indlæring af ensartet løbertytme.
- Træningsøvelser til indlæring af den rigtige løbestil:
  - Kurveløb i højdespring
  - Løb med stang i stangspring ( kan også trænes på løbebanen.)
  - Stilløb, med henblik / fokus på længde- og tresprings tilløbet.
- Træningsøvelser til indlæring af en aktiv indsats i den sidste del af tilløbet.
- Træning af det indlærte tilløb med eller uden markering af afsættet
- Træning af højere hastighed i det indlærte tilløb ( optimal tilløbshastighed ! )
- Træning af evnen til at ramme "planken", ved at rykke tilløbet +/- 1-2 fod i starten således den aktive skal korrigere for dette før de sidste 3 skridt og stadig ramme.
- **Det er vigtigt at det "rigtige" tilløb er valgt til den aktive, da både for kort og for langt tilløb giver et u hensigtsmæssigt resultat. Nedenstående skema viser hvad der anbefales i længdespring, trespring og stangspring. I højdespring bør der være mindst 5 skridt tilløb og højst 9 skridt, evt. med lidt trip hen til startmærket.**

100 meter tid (EL)	Antal tilløbs - skridt piger	Antal tilløbs - skridt drenge
10,80 – 11,09		20 - 22
11,10 – 11,39	20 - 22	18 - 20
11,40 – 11,69	19 - 20	17 - 18
11,70 – 11,99	18 - 19	16 - 17
12,00 – 12,29	17 - 18	15 - 16
12,30 – 12,59	15 - 16	14 - 15
12,60 – 12,89	14 - 15	13 - 14
12,90 – 13,19	13 - 14	12 - 13
13,20 – 13,50	12 - 13	11 - 12

## 6. BEVÆGELIGHED:

### 6.1 Dynamisk bevægelses træning ( min.)

- Øvelser til at vedligeholde den naturlige bevægelse, som gerne skulle være tilstede endnu !
- Øvelser til at forbedre bevægelsen i de led som ikke længere har tilstrækkelig bevægelse.
- **Dynamiske øvelser i opvarmningen, så som: stående bensving, hække øvelser, gymnastik øvelse m.m. er at foretrække.**
- Statiske stræk- og smidigheds øvelser til forbedring af bevægelse, bør kun anvendes såfremt det ikke er muligt at opnå en bedre bevægelse på anden måde.( 6.2 + 6.3 )

## 7. MENTALTRÆNING:

### 7.1 Mental træning ( min.)

- Er et vigtigt element i den daglige træning, det er dog vigtigt at det primært er træneren der er meget bevidst omkring hvordan man arbejder med sine aktive, således den mentale træning af de aktive bliver en naturlig del af den daglige træning.
- Bør i denne alder kun handle om almindelig motivering af den aktive under træning og i konkurrence
- Egentlige træningspas med mental træning, bør begrænses, og egentligt kun omhandle afspændingstræning.

## 8. ANDRE FORMER FOR IDRÆT:

### 8.1 Boldspil ( min.)

#### 8.10 Boldspil ( 5 til 30 min.)

- Basketball
- Volleyball
- Fodbold
- Touch rugby
- Hockey

### 8.2 Andet ( min.)

#### 8.20 Anden idræt ( 5 til 60 min.)

- Svømning
- Badminton
- Cykling
- osv.

**9. KONKURRENCER / TESTS:**

**9.1 Konkurrencer**

( antal / res.)

- Konkurrencer, primært hvor man har planlagt en formtop ( Distrikts mesterskaber - DM - Landskamp m.v. )
- Træningskonkurrencer

**9.2 Test**

( antal / res.)

- Test som gennemføres i løbet af sæsonen i henhold til en overordnet plan.
- Vort oplæg til de test som muligvis gennemføres på vore TUD-samlinger :  
( Muligvis!! - Fordi den tekniske træning generelt vurderes som det vigtigste.)

PERIODE:	TEST:
<b>Oktober</b>	Smidighed
<b>November</b>	Jump & reach. Kuglekast ( bag / frem) 40 meter fra stående. 20 meter fra stående. (HØ)
<b>December</b>	5-spring fra stående. 40 meter fra stående. 20 meter fra stående. (HØ)
<b>Januar</b>	20 meter flyvende. Disciplinspring med kort / mellem tilløb.
<b>Marts ( Efter DM-inde )</b>	Smidighed. Jump & reach. Kuglekast ( bag / frem) 40 meter fra stående. 20 meter fra stående. (HØ)
<b>April</b>	5-spring fra stående. 40 meter fra stående. 20 meter fra stående. (HØ)
<b>Maj / juni</b>	20 meter flyvende. Disciplinspring med kort / mellem tilløb.
<b>Sommerlejr ( juni.)</b>	5-spring m/ tilløb. Hækkehop ( svæv/kontakt) 20 meter flyvende. Disciplinspring med kort / mellem tilløb.
<b>August</b>	20 meter flyvende. Disciplinspring med kort / mellem tilløb.

**10. TRÆNINGSPAS:**

**10.1 Træningspas**

( antal.)

- For de aktive som deltager i TUD-projektet, forventes der følgende træningsindsats i det daglige:

**Hoved gruppe 1'ste år:** 5 x træning om ugen, heraf mindst 3 x med personlig træner