

I 2001 satte tsjekkeren Roman Sebrle en fantastisk verdensrekord på 9026 poeng. Landsmannen hans, Tomas Dvorak, vant sitt tredje verdensmesterskap på rad og satte ny mesterskapsrekord (8921). Her gir treneren deres et innblikk i treningsopplegget frem til suksessåret 2001.

Lucas Udelhoven, som har oversatt artikkelen, er tidligere tysk tikjemper, nå bosatt i Kristiansand. Han er trener for Ida Marcussen, Norges beste 7-kjemper. Etter redaktørens mening var Ida sine fremganger under NM på Fana Stadion det mest gledelige som skjedde under mesterskapet.

---

## Veien til 9000 poeng - Tsjekkisk tikamptrening

**Av: Zdenek Vana, Praha**

**Oversatt til norsk av Lucas Udelhoven**

### **Verdens beste treningsgruppe**

Jeg elsker å jobbe med utøvere som har et mål. På 90-tallet samlet jeg slike utøvere i en treningsgruppe som inkluderer noen av verdens beste tikjempere:

- Roman Sebrle      født 1974      9026 poeng
- Tomas Dvorak    født 1972      8994 poeng
- Jan Podebradsky født 1974      8342 poeng
- Kamil Damasek    født 1973      8256 poeng
- Petr Soldos        født 1973      7967 poeng
- Tomas Komenda    født 1976      7764 poeng

Mottoet mitt for denne gruppen er, at jeg unngår enhver forskjellsbehandling, at alle i gruppen er like viktige for meg!

Treningshverdagen har vist meg gang på gang, at en gruppe har sin særegne dynamiske energi. Enhver trening blir automatisk til en liten konkurranse; og dette i nesten hver øvelse. Jeg setter for eksempel aldri en begrensning på antall forsøk under kasttreningen. Nesten alle treningsøkter avslutter derfor med en spontan kastkonkurranse.

Utøverne er mye mindre slitne etter gruppetreningen, enn når de trener alene. Utøveren har ikke inntrykk av å ha tømt seg mentalt og fysisk på samme måte som om han hadde vært alene på treningsbanen.

Både Tomas Dvorak og Roman Sebrle har hatt stort utbytte av dette prinsippet. Begge utøverne (Dvorak i 1999 og Sebrle i 2001) overtraff „fantomrekorden“ til amerikaneren Dan O'Brian (8891 i 1992) og hentet verdensrekorden tilbake til Europa. Roman Sebrle var dessuten den første tikjemperen som klarte den magiske 9000-poeng-barrieren.

### **Hurtighet som avgjørende faktor**

Jeg tror at suksess i tikamp først og fremst er basert på hurtighet. Deretter er det styrke og teknikk som har betydning. Men man må huske at tekniske bevegelsesmønstre kan komme i ubalanse ved stigende hurtighets- og styrkeverdier. Derfor er det ekstremt viktig, stadig vekk å kontrollere teknikken i de forskjellige øvelser, for at inntrente

bevegelsesmønstre ikke går tapt. Tikjemperen har ikke tid til stadig å lære tekniske grunnferdigheter på nytt.

### **Styrketrening ved hjelp av apparater**

Når vi har vært på langtidstreningssleir i utlandet må vi ofte bruke styrketreningsapparater, fordi det ikke finnes nok frie vekter. Dessuten har det vist seg at treningen med apparatene har ført til mindre ryggproblemer og skader relatert til styrketreningen.

På grunn av det positive med apparatene, som finnes på ethvert helsestudio, har jeg overført styrketreningen hovedsaklig til apparatene. Men apparattreningen er vel heller egnet til utvikling av almen enn dynamisk styrke. Øvelser med frie vekter kan derfor ikke bli sløffet fullstendig – spesielt i selveste konkurranseperioden.

Istedenfor å komme med en detaljert oversikt over de enkelte apparatøvelsene, vil jeg heller si så mye: Utøverne mine kjører øvelsene året rundt med små variasjoner. Dette gjør de etter sine personlige forestillinger. Antall repetisjoner er knyttet til utøverens fysiske grunnkonstitusjon og viljen til å forbedre seg. Også her har gruppeopplegget en stor fordel. Motivasjonen til å være bedre enn de andre er større enn ved individuell trening. Det blir en konkurranse med lek-karakter ut av hver styrketrening.

### **Kule**

Vi trener kule to til tre ganger i uken. Vanligvis skjer dette før styrketreningen på helsestudio. I konkurranseperioden trener vi dessuten kule etter løp- og hoppøvelse – som den tradisjonelle rekkefølgen i tikamp tilsier: sprint – hopp – kule. Også i annen sammenheng baserer treningsrekkefølgen på tikampskjemaet.

- Vi trener året rundt med 6-kilo-kuler.
- Den enkelte utøveren er ansvarlig for antall forsøk og intensitet. Føler han seg bra, gjør han mer. Føler han seg dårlig, gjør han mindre. Jeg presser ingen til å gjennomføre et opprinnelig planlagt treningspensum. Er utøveren utslitt, tilvenner han seg lett et feil bevegelsesmønster.
- Vanligvis gjennomfører vi 6 til 8 forsøk uten tilløp, og 12 til 16 forsøk med tilløp.

### **Diskos**

I likhet med kule, trener vi diskos to til tre ganger i uken. Jeg var lenge veldig usikker på hvilke annen trening jeg skulle kombinere diskostreningen med. Til slutt bestemte jeg meg også her for å følge rekkefølgen vi kjenner fra tikampen. Det er grunnen til at diskostreningen følger etter hekketreningen. Det er av spesiell betydning, fordi omstillingen fra den lineære løpebevegelsen over hekkene, til tikampens eneste roterende bevegelse, er noe man burde mestre allerede under treningen.

- Utøverne mine trener diskos med en 3-kilo-kule i forberedelsesperioden. Under konkurranseperioden brukes den vanlige diskosen på 2 kilo.
- Vanligvis kaster vi 6 ganger stående, og 10 til 16 forsøk med full rotasjon.

### **Spyd**

Jeg prøver å få utøverne til å ta spydet i hånden så ofte som mulig: enten allerede under oppvarmingen, eller etter stavhopp-treningen. Men fordi spydkasting er en av de beste øvelsene til Sebrle (71,10,) og Dvorak (72,32), gjennomføres sjelden intens spydtrening.

Først gjøres det noen lette forsøk på gresset uten, eller med kort tilløp. Deretter blir det noen kast med fullt tilløp. Til tross for at spydet kastes så langt som 60 til 65 meter, legges det hovedsaklig vekt på at kastingen tjener en teknisk forbedring.

Sammenfattende kan man si at kule trenes enten før styrkeøktene på helsestudio, eller etter lengde eller andre hoppøvelser, mens diskos trenes etter hekkeløping. Spyd trenes mer eller mindre under oppvarmingen, eller – hvis det er nok tid – etter stavhopp-treningen.

### **Hvor mange tikamp-konkurranser?**

Mange kolleger har gjennom årene reagert på konkurranseplanleggingen min. At Roman Sebrle i 1997 som 23-åring gjennomførte 6 tikamp-konkurranser på ett år (alle med resultater over 8100 poeng) var i manges øyne svært uvanlig. Også Tomas Dvorak hadde som ung utøver en lignende hyppighet på tikampkonkurranser. Både i 1994 og 1995 gjennomførte han 5 tikamper.

Hvis utøveren er ung og skadefri synes jeg at et lignende opplegg er helt uproblematisk, men med økende alder er regenerasjonsfasene mellom konkurransene av voksende betydning.

I dag synes jeg at 3 tikamper i året er nok.

Utover det kommer i tillegg en hel del konkurranser i enkeltøvelser. Dette er veldig viktig for å oppnå sikkerhet og rutine i konkurransesammenheng. Mine utøvere elsker å prøve seg mot spesialistene.

### **OL-sesongen 2000**

For Tomas Dvorak og Roman Sebrle var grunnforutsetningene til OL-sesongen fullstendig annerledes. I 1999 hadde Tomas under Europa-Cupen i Praha satt ny verdensrekord med fantastiske 8994 poeng - rett under den magiske 9000-poeng-grensen.

Dessuten vant Tomas Dvorak i 1999 sitt andre verdensmesterskap og måtte anses som stor favoritt for Sydney.

Samtidig slet Roman Sebrle i 1999 med en langvarig skade og måtte bryte under VM i Sevilla.

### **Treningen i overgangen 1999-2000**

Roman Sebrle kunne heldigvis kurere skaden etter VM ganske fort, slik at både han og Tomas Dvorak kunne forberede seg til OL-sesongen uten noen nevneverdig skade eller sykdom. Derfor var det ikke nødvendig å forandre på opplegget vi hadde planlagt. I årene før var det dessverre ofte tilfelle at skader og sykdom forstyrret forberedelsene. Hellet vårt fortsatte under innendørs-sesongen og vi hadde en perfekt åpning: Tomas vant med ny europarekord (6424 poeng) innendørs-EM og Roman Sebrle fikk andre plass. Hva mer kan en trener ønske seg?

### **Problemer for Dvorak**

Til tross for innendørs- uksessen mistet vi ikke fokuseringen på OL; hele treningsopplegget siktet mot OL i Sydney.

Tomas Dvorak sliter om våren med en hel del problemer på grunn av sterk allergi og astma. (Dessuten er han farveblind.) Jeg personlig synes allikevel at min svigersønn Tomas Dvorak bør anses som den mest fullstendig trente idrettsmann i verden.

Under den andre forberedelsesfasen om våren, fortsatte vi å legge fundamentet til OL i Sydney. I midten av Mars dro vi 4 uker til Maspalomas på Gran Canaria. Derfra dro vi direkte til Formia (Italia) og var der i tre uker.

### **Utendørssesongen**

En måned senere, den 4. og 5. juni stilte vi opp på mangekamp-stevnet i Götzis, Østerrike. Etter planen ønsket vi å teste treningstilstanden. Dessuten skulle det prestisjetunge stevnet vinnes. Tomas Dvorak vant på utmerkede 8900 poeng og Roman Sebrle satte som andremann ny personlig rekord (8757 poeng).

Det så ut som om innendørs-suksessen skulle fortsette under utendørs-sesongen. Men etter konkurransen hadde Tomas for første gang underlivssmerter. Fordi symptomene ganske fort forsvant igjen, tenkte vi ikke nærmere på det.

Neste tikamp hadde vi den 30. juli i franske Talence. I etterkant må jeg si at i henblikk mot OL burde vi heller stått over denne anledningen - til tross for gode resultater. Tomas Dvorak vant på 8733 poeng og Roman Sebrle havnet med 8233 på fjerde plass.

Tilbakeslaget hos Roman Sebrle var ikke urovekkende, fordi det kunne forklares med noen uheldige resultater i 2 eller 3 øvelser. (For eksempel 7,33 i lengdehopp.) Dessuten hadde vi trent hardt foran konkurransen.

Verre var det at konkurransen i Talence kostet begge utøverne en hel del krefter. Dessuten brøt en gammel skade hos Roman Sebrle opp igjen. Tomas Dvorak slet med underlivssmerter igjen. To uker med "ferie" ved sjøen med regenerasjon og lett aktivitet fulgte denne konkurransen.

### **OL-forberedelse**

Etter restitusjonsukene ved sjøen dro vi i to uker på treningsleir til Tata (Ungarn), som var fullstendig rettet mot OL i Sydney. Til tross for intens behandling ble underlivssmertene til Tomas hyppigere.

Neste treningsleir var i Brisbane, hvor vi skulle oppholde oss frem til begynnelsen av lekene i Sydney.

For Tomas Dvorak var tiden preget av stor usikkerhet, fordi underlivsmertene ble sterkere og sterkere. Legene var ikke enige hva årsakene kunne være. Denne usikkerheten gjorde uroen hos Tomas Dvorak bare større. Vårt håp var at den harde forberedelsestiden skulle utbetale seg til slutt allikevel. Hvis bare smertene ikke hadde vært der...

Roman Sebrle derimot hadde ingen skadeproblemer. Etter den lange flyreisen til Australia og under de ekstreme klimaforholdene var han bare veldig sliten. Vår målsetning var fremdeles at Tomas Dvorak, som i 1999 og 2000 hadde dominert OL-miljøet - til tross for problemene, skulle vinne OL-gull. Roman Sebrle skulle i hvert fall prøve å oppnå en plass på pallen.

### **Sydney**

Den olympiske tikampen i Sydney tok derimot en litt annen utvikling. Fra første øvelse slet Tomas Dvorak med store smerter, og at han fullførte som sjettemann, takkes være hans store viljestyrke.

Roman Sebrle kjempet for to, for seg selv og for treningskameraten Tomas, og vant til slutt OL-sølv i Sydney.

### **VM 2001 og 9000 poeng**

Verdensmesterskapet i kanadiske Edmonton var hovedmålet vårt i 2001. Fordi både Tomas Dvorak og Roman Sebrle slet med skader fra OL-sesongen, bestemte vi oss for å stå over innendørs-mesterskapet. Men Roman Sebrle fant veldig fort formen igjen og valgte derfor å delta i innendørs-sesongen allikevel. Han vant innendørs-VM i Lisboa med ny personlig rekord på 6420 poeng.

### **Lange og mange treningsleirer**

Forberedelsene til VM-året begynte selvfølgelig allerede høsten 2000. Etter en almen grunn trening fulgte første en rekke treningleirer.

Vi begynte med en 14-dagers-opphold på Kanariøyene (20.11.-3.12.). To lange opphold i Sør-Afrika fulgte i tiden fra 6. januar til 4. februar og fra 26. februar til 28. mars. Etter en regenerasjons-uke hjemme hos familiene, ble det tre uker i Formia (Italia, 1.-20. april). Den siste uken fikk Tomas Dvorak ryggproblemer og måtte ta et to ukers treningsavbrekk.

### **Götzis**

Vi velger tradisjonelt tikamp-stevnet i Götzis som start for tikamp-sesongen. Målet vårt først og fremst er å klare kvalifiseringen til verdensmesterskapet.

I Götzis slet Tomas Dvorak igjen med skadeproblemer som oppsto under høydehoppingen, men fullførte tikampen med 8527 poeng. Roman Sebrle satte som kjent en ny fantastisk verdensrekord på 9026 poeng.

### **Forberedelse til VM**

Etter den utrolige prestasjonen til Roman Sebrle og den direkte VM-kvalifiseringen til Tomas Dvorak dro vi på treningsleir til Nymburk (Tsjekia). Heldigvis var begge topputøverne mine på dette tidspunktet fri for skader og sykdom.

Allerede 16. juli dro vi til Canada. Planen var at Tomas Dvorak og Roman Sebrle skulle delta i en del enkeltøvelser for å teste formen. Det viste seg at formen i de tekniske øvelsene, kule og diskos, ikke var særlig gode. Men til VM-tikampen var det to uker igjen.

### **Edmonton**

Til tross for de dårlige resultatene to uker før VM, viste Tomas Dvorak en fantastisk første dag i Edmonton: 10,62 - 8,07 - 16,57 - 2,00 - 47,74. Jeg trodde at en ny verdensrekord skulle være mulig. Men tikampen i Edmonton var usedvanlig slitsom og Tomas mistet viktige poeng på det avsluttende 1500-m-løpet: 13,80 - 54,51 - 5,00 - 68,53 - 4:53,13. Resultatene i diskos og spyd derimot var en stor positiv overraskelse. Med 8902 poeng vant Tomas Dvorak tredje gang på rad VM-gull.

Etter det vant han, i begynnelsen av september under vanskelige forhold, også Goodwill Games i Brisbane, Australia med 8514 poeng. Dermed hadde han vunnet flerkamp Grand Prixen (IAAF World Combined Events).

For Roman Sebrle tok VM-året en hel annen retning. I den direkte forberedelsen til Edmonton ble han plaget av en gammel skade. Vi måtte derfor hele tiden tilpasse treningsopplegget frem til VM. Derfor fikk verdens eneste 9000-poeng-man "bare" 10. plass i Edmonton (8174 poeng). Tomas hadde altså vunnet gullet, men vårt mål å vinne gull og sølv ble dessverre ikke oppnådd.

### **Verdens beste treningsgruppe går i oppløsning**

Dessverre markerte Edmonton også slutten på vår ytterst suksessfulle treningsgruppe. Både Roman Sebrle og Jan Podebradsky forlot gruppen.

Vår treningsgruppe har alltid vært en modell og inspirasjon for andre trenere. Mange trenere, også i internasjonal sammenheng, har prøvd vårt opplegg.

Frem til dagen i dag forstår jeg ikke hvorfor Roman og Jan tok avgjørelsen om å forlate gruppen og hva som utløste dette steget.

### **Fasit**

Mange hevder at jeg er en ekstrem trener som liker hardkjør. Kanskje jeg var engang sånn, men de siste årene jeg har ofte prøvd å forenkle treningsøktene og å redusere treningsmengden.

Men det har faktisk vist seg at det er utøverne mine som nekter å trene mindre!

Jeg tror at konkurransesituasjonen allerede i treningssammenheng gjorde det mulig for meg å "skape" to utøvere som har prestert to av de beste prestasjonene gjennom alle tider.

---

### **Portrett Zdenek Vana**

*Født 2. februar 1939*

Zdenek Vana er tsjekkisk landslagstrener i tikamp og dessuten personlig trener til Tomas Dvorak. Frem til høsten 2001 var også Roman Sebrle med i treningsgruppen.

Hans datter Gabriela (6,28 i lengde) er dessuten gift med Tomas Dvorak.

Zdenek Vana deltok i 1960 i Roma-OL på 400m og har personlige rekorder på 10,6 (100m), 21,4 (200m) og 47,3 (400m).

Zdenek Vana går for å være perfektjonist. Når utøverne hans setter en ny verdensrekord er det gjerne sånn at han er bare til 80 prosent tilfreds. Gjerne er han etter en konkurranse like sliten som utøverne sine. Han har blitt kalt "friidretts-ekstremist".

## Portrett Roman Sebrle

Født 26. november 1974

**Trener:** Zdenek Vana (frem til høsten 2001), Dalibor Kupka (siden 2002)

**Klubb:** Militærklubben Dukla Praha  
Gift med Eva Sebrle og yrkessoldat.

OL-sølv 2000, EM-gull 2002, OL-gull 2004

### Personlige rekorder:

tikamp 9026 (verdensrekord)  
syvkamp 6438

100m	10,64	110m hekk	13,68
lengde	8,11	diskos	49,37
kule	16,36	stavhopp	5,20
høyde	2,15	spyd	71,10
400m	47,76	1500 m	4.21,98

## Portrett Tomas Dvorak

Født 11. mai 1972

**Trener:** Zdenek Vana

**Klubb:** Militærklubben Dukla Praha  
Gift med Gabriela Dvorakova og yrkessoldat.

OL-bronse i 1996, VM-gull i 1997, 1999 og 2001

### Personlige rekorder:

tikamp 8994 (verdensrekord)  
syvkamp 6424

100m	10,54	110m hekk	13,61
lengde	8,07	diskos	50,28
kule	16,88	stavhopp	5,10
høyde	2,09	spyd	72,32
400m	47,56	1500 m	4.27,63

## Treningsplaner Tomas Dvorak og Roman Sebrle

Tab. 1 - 26.11.1999-5.12.1999

### MANDAG Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 6x600 (på 3 til 4 min., 2 min gåpause)

### Ettermiddagen

Styrketrening på helsestudio

### TIRSDAG Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x300m (50 sek.), 500m (1:40 min.), 3x1000m (3:30 min.), 500m (1:30 min.), 300m (46 sek.)

### Ettermiddag

Treningsfri

### ONSDAG Morgen

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x30m (SS, stående start), 4x150m oppoverbakke, 3x30m skippings, 4x150m oppoverbakke, 4x30m skippings, 2x100m (SS)

**Ettermiddag**

Styrketrening på helsestudio

**TORSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; lek (1 time); medisinballtrening (150 repetisjoner), intens svømming

**Ettermiddag**

Treningsfri

**FREDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20m (SS), 3x200m (28 sek.), 2x400m (65 sek.), 500m (1:25 sek.), 400m (64 sek.), 2x100 (12-11,8 sek.)

**Ettermiddag**

Forskjellige ballkast; styrketrening på helsestudio

**LØRDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 6-8 km jogging; 200 lette hopp; 4x50m sprunglauf

**Ettermiddag**

Treningsfri

**SØNDAG**

Treningsfri

**Tab. 2 - 6.12.1999-12.12.1999****MANDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (SS), 3x150m (21 sek.), 200m (28 sek.), 3x600m (1:50 sek.), 3x100 (12 sek.)

**Ettermiddag**

Diskoskast med 3kg-kule; Styrketrening på helsestudio; 4x50m drag (lett)

**TIRSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 1 time tøyningsøvelser og lek; 10 start???? ut fra forskjellige positioner; 150 kast med medisinball; intens svømming

**Ettermiddag**

Treningsfri

**ONSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x60m (SS; 7,2 sek.), 3x300m (47 sek.), 100m (11,8 sek.), 2x300m (44 sek.), 100m (11,5 sek.), 300m (42 sek.)

**Ettermiddag**

Treningsfri

**TORSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; koordinasjonsøvelser for stavhopp; styrketrening på helsestudio

**Ettermiddag**

Treningsfri

**FREDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x60m (SS; 7,2 til 6,8 sek.); 2x60m (SS; 7 sek.)

**Ettermiddag**

Forskjellige ballkast; styrketrening på helsestudio

**LØRDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x100m med 7,5 kg trekkbelastning; 3x100m sprunglauf; 3x100m (med 100m gåpause)

**Ettermiddag**

Treningsfri

**SØNDAG**

Treningsfri

**Tab. 3 - 15.2.2000-26.2.2000****Ti dagers treningsopplegg frem til innendørs-EM****TIRSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp; styrketrening på helsestudio

**Ettermiddag**

Treningsfri

**ONSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS, start fra blokk), 1x60 (6,5 sek.), 300m (34,5 sek.); kule

**Ettermiddag**

Treningsfri

**TORSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp; 120 lette hopp

**Ettermiddag**

Treningsfri

**FREDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS); hekk-ABC, 2x2 hekk, 1x3 hekk, 2x60m hekk; 150 (15,6 sek.)

**Ettermiddag**

Treningsfri

**LØRDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC

**Ettermiddag**

Treningsfri

**SØNDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (SS), 1x60m (SS; 6,5 sek.); lengdehopp med fullt tilløp (7,35 m); 1x120m (SS; 12,4 sek.); 2x30m sprunglauf

**Ettermiddag**

Treningsfri

**MANDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; lett styrketrening

**Ettermiddag**

Treningsfri

**TIRSDAG****Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS); hekk-ABC, 2x1 hekk; 1x60m (SS), 1x150m (15,4 sek.)

**Ettermiddag**  
Stavhopp-konkurranse

**ONSDAG**  
Treningsfri

**TORS DAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4 start fra blokk, teknisk orientert; lett 50m (BS), 2x50 sprunглаuf

**Ettermiddag**  
Treningsfri

**FREDAG**

Innendørs-EM i Gent, Belgia

**LØRDAG**

Innendørs-EM i Gent, Belgia

1. Dvorak 6424 europarekord  
2. Sebrle 6271|

#### Tab. 4 - 20.3.2000-27.3.2000

**MANDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x600m (1:50 sek.), 2x1000m, 5x600m; kule med 6kg

**Ettermiddag**  
Styrketrening på helsestudio

**TIRSDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; hekk-ABC (10x10 hekk); 200m hoppøvelser; diskos med 2kg kule

**Ettermiddag**  
1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp (med 1 til 4 steg tilløp)

**ONSDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x30m (SS), 3x500m (1:25 sek.); 800m (2:25); 3x100 (12,2) med 100m joggingpause; spyd (lette kastøvelser)

**Ettermiddag**  
Kule; styrketrening på helsestudio

**TORS DAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; hekk-ABC (10x10 hekk); stavhopp

**Ettermiddag**  
Diskos med 3kg kule; styrketrening på helsestudio

**FREDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20 acclerationstart, 5x400m (65-58 sek.); spyd

**Ettermiddag**  
styrketrening på helsestudio

**LØRDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x30m (BS, teknikkorientert); 150m (18,5 sek.); 300m (42 sek.); 150m (18,2 sek.); 600m (1:39 sek.); 2x100m (11,2 sek.); 2x60m (SS; 6,7 sek.)

**Ettermiddag**

Trening på stranda: 40 min. beach-fotball, 8x50 sprunглаuf

**SØNDAG**

Treningsfri

#### Tab. 5 - 20.11.2000-26.11.2000

**MANDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x100m med joggingpause (JP), 4x200m med 200m JP, 4x100m med 100m JP

**TIRSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 150 kast med medisinball; styrketrening

**ONSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x150m oppoverbakke; intens svømming

**TORS DAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 6x1000m oppoverbakke; 200 hopp

**FREDAG**

30 min. lek; sirkeltrening med 9 stasjoner, lek

**LØRDAG**

4x2000m utendørs, 6x50m sprunглаuf

**SØNDAG**

Treningsfri

#### Tab. 6 - 27.11.2000-3.12.2000

**MANDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x300m, 500m, 4x600m, 2x300m, 3x40m med høy frekvens

**Ettermiddag**  
Medisinballtrening (150 kast); styrketrening

**TIRSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 2x300m, 4x100m, 500m, 300m, 3x40m med høy frekvens

**ONSDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x30m (SS med overgang fra skipping), 3x150m oppoverbakke, 3x30m skipping, 3x150m oppoverbakke, 3x30m skipping, 3x150m oppoverbakke, 2x100m

**Ettermiddag**  
Medisinballtrening (150 kast); styrketrening

**TORS DAG**

Intens svømming

**FREDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20 (SS), 3x200m, 2x400m, 500m, 400m, 2x100m

**Ettermiddag**  
Lek og lett styrketrening

**LØRDAG**

6 til 8 km jogging og 150 hopp

**SØNDAG**

Treningsfri

**Tab. 7 - 14.05.2001-27.05.2001**

**MANDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS), 1x60m (BS), 4 lengdetilløp, 1x60m (SS), 1x130m; kule

**TIRSDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp; hekkeløping

**Ettermiddagen**

styrketrening

**ONSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 3x3 hekk (hekk-ABC), 2x60m hekk (SS), 1x60m, 1x150m (SS - veldig fort); diskos

**TORS DAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp

**FREDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; vanlig oppvarming-prosedyre til konkurranse

**LØRDAG**

Konkurranser: 1110m hekk, stavhopp, diskos

**SØNDAG**

Treningsfri

**MANDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 5x20m (BS), 1x60m (SS); diskos

**TIRSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; hekk-ABC, 4x20m (BS), 2x80m (SS), 1x60m (SS); diskos

**ONSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp og styrketrening

**TORS DAG**

Treningsfri

**FREDAG**

vanlig oppvarming-prosedyre til konkurranse

**LØRDAG**

Tikamp, Götzis - første dag

**SØNDAG**

Tikamp, Götzis - andre dag: Sebrle 9026 poeng (verdensrekord), Dvorak 8527 poeng

**TIRSDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 2x2 hekk (hekk-ABC), 3x60m hekk, 2x200m (3 min. pause)

**Ettermiddagen**

Diskos

**ONSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; spyd, styrketrening, 2x100m (2 min. pause)

**TORS DAG**

treningsfri

**FREDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS), hekk-ABC, 1x60m (SS), 300m, 2x40m accelerasjonsløp; kule

**LØRDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; spyd og høydehopp

**SØNDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 3x2 hekk (hekk-ABC), 1x60m hekk, 1x60m (SS), 1x120m (SS); diskos

**MANDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; høydehopp og lett styrketrening

**TIRSDAG**

Treningsfri

**ONSDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 4x20m (BS), 1x60m (SS), 4 lengdetilløp, 2x40m accelerasjonsløp; 1x120m (SS - veldig fort); kule

**TORS DAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; styrketrening

**FREDAG**

1200m oppvarming, sprint-ABC; 3x20m (BS), 2x2 hekk (hekk-ABC), 1x60m hekk, 1x60m (SS), 1x150m (fort)

**LØRDAG**

Treningsfri

**SØNDAG**

Vanlig oppvarming-prosedyre til konkurranse

**MANDAG**

VM i Edmonton - Tikamp, første dag

**TIRSDAG**

VM i Edmonton - Tikamp, andre dag: Tomas Dvorak 8902 poeng (1. plass)

**Tab. 8 - 22.07.2001-7.8.2001 (bare DVORAK)**

**MANDAG**

**Morgen**

1200m oppvarming, sprint-ABC; stavhopp og kule

**Ettermiddag**

styrketrening på helsestudio

Trenerforeningen.org