

EliteKraftCenter-Vest - Trespring.

Træningsoversigt 2012-2013 sæsonen.

Dato.:	Aktivitet.:	Pas. #:	Periode.:	Træningsindhold - Trespring.:	Træningstest - Trespring
2 nov.	Weekend samling	1	GF	Fælles opvarmning med hækkeøvelser. Sprint træning samt træning af tilløbet og udvikling af dette. Medicinbold øvelser og kast med fejlretning.	
3 nov.	Weekend samling	2	GF	Fælles opvarmning med koordination og løse spring. Springtræning på bløde måtter med fokus på indlæring og fejlretning af fladsspringsteknik samt armtræk, hvor relevant. Træningstest i 10 spring fra stående start. Gennemgang af hofte/balle træningsprogram.	10 løbespring fra stående start
	Weekend samling	3	GF	Fælles opvarmning med mange bevægelighedsøvelser. Styrketræning med fokus på den tekniske udførelse af frivend, dybe- og halve benbøjninger (teknikpoint fra 1 til 5.), samt træning af mave/ryg/hofte øvelser.	Teknik i dybe ben og frivend
21 nov.	Hverdags samling	1	SF	Fælles opvarmning med koordination og løbeskoling på små hække. Trespring fra kort tilløb, med fokus på rytme i springet. Træningstest: 5 spring fra stående start. Evt. fladsspring på og opad kasser / rampe.	5 spring fra stående start
30 nov.	Weekend samling	1	SF	Opvarmning med koordination på små hække og løbeskoling. Træning af tilløbet samt udvikling af dette. Gående / små hoppende - øvelser til indlæring og justering af korrekt fladsspringsteknik	
1 dec.	Weekend samling	2	SF	Fælles opvarmning med løse spring som speciel opvarmning. Teknisk træning med fokus på hinket samt overgang fra tilløb til hink. Træning af rytmen i trespring samt evt. hop på og opad kasser / rampe.	
	Weekend samling	3	SF	Opvarmning med Medicinbold øvelser. Test: Kuglekast bagover. Styrketræning med fokus på den tekniske udførelse af vend fra hængende og opstigninger, samt træning af mave/ryg/hofte øvelser.	Kuglekast bagover
12 dec.	Felttest			Felttest	Felttest
19 dec.	Hverdags samling	1	SF	Fælles opvarmning med hækkeøvelser, koordination og stilløb. Træningstest: Hækkehop på kontakt måtte. Teknisk træning med fokus på træning af overgang fra hink til skridt, skridt til spring samt rytmen i springet. Evt. fladsspring på og mellem kasser ift. individuelt niveau.	Bosco Hækhop test på kontaktmåtte
23 jan.	Hverdags samling	1	KF	Fælles opvarmning med koordination / træning af løbestil. Sprint test med EL-tid på 40 m. /f/ stå. samt 20 m. flyvende. Trespring test fra 10 skridt tilløb og efterfølgende teknisk træning.	Trespring fra max 10 skridt tilløb. Sprint test: 40 m fra stående + 20 meter flyvende
13 feb.	Hverdags samling	1	KP	Individuel opvarmning som til konkurrence. Tekniske spring fra mellem og langt tilløb med video analyse. Tilløbstræning samt dialog om individuel formtopning.	
26 mar.	T-lejr	Rejse	GF	Udrejse til træningslejren	
27 mar.	T-lejr		GF	Let træning , med jog, stræk, sving, bevægelighed og nogle lette stigningsløb - Formål at få rejsen ud af kroppen.	
	T-lejr	1	GF	Fælles opvarmning med hækkeøvelser. Stigningsløb, knæløft til sprint, løbespring til sprint. Styrketræning efter eget program.	
28 mar.	T-lejr	2	GF	Lette tekniske spring, samt træningstest: 10 spring fra stående.	10 løbespring fra stående start
	T-lejr	3	GF	Sprint træning med udgangspunkt i eget program, som koordineres med de andre. Evt. samlede spring over hække.	
29 mar.	T-lejr		GF	FRI	
	T-lejr	4	GF	Teknisk træning, samt træningstest: 5 spring med tilløb.	5 spring med tilløb
30 mar.	T-lejr	5	GF	Løbetræning (intervaller) inkl. 1 x 150 meter på tid i starten (8 min pause inden næste løb.) Afsluttes med afjog og makkerstræk.	150 meter fra stående start
	T-lejr		GF	FRI	
31 mar.	T-lejr	6	GF	Tilløbs- og sprint træning med udgangspunkt i eget program der koordineres med de andres, inkl. sprinttest på 60 meter fra stående (EL-tid.) med 40 meter fra stående og flyvende 20 meter.	40 meter fra stående + 20 meter flyvende
	T-lejr	7	GF	Opvarmning med koordination og løbeskoling. Træning med medicinbolde. Test: Kuglekast bagover. + Evt. styrketræning !	Kuglekast bagover
1 apr.	T-lejr		SF	FRI	
	T-lejr	8	SF	Teknisk træning, samt træningstest: Trespring fra max 10 skridt tilløb.	Trespring fra max 10 skridt tilløb
2 apr.	T-lejr	Rejse	SF	Hjemrejse fra træningslejren	
19 apr.	Weekend samling	1	SF	Opvarmning med koordination på små hække og løbeskoling. Træning af tilløbet samt udvikling af dette. Test: Kuglekast bagover Gående / små hoppende - øvelser til indlæring af armtræk.	Kuglekast bagover
20 apr.	Weekend samling	2	SF	Fælles opvarmning med løse spring som speciel opvarmning. Træningstest: 5 spring med tilløb. Teknisk træning med fokus på hinket, overgang fra tilløb til hink samt overgang fra hink til spring.	5 spring med tilløb
	Weekend samling	3	SF	Opvarmning med Medicinbold øvelser. Sprint over små hække. Træningstest i sprint: 150 meter fra stående. Generelt træning af hofte, baller og baglår	150 meter fra stående start
15 maj.	Felttest		KF	Felttest	Felttest
29 maj.	Hverdags samling	1	KF	Fælles opvarmning med hækkeøvelser, koordination og stilløb. Træningstest: Hækkehop på kontakt måtte. Teknisk træning med fokus på træning af overgang fra hink til skridt, skridt til spring samt rytmen i springet.	Bosco Hækhop test på kontaktmåtte
19 jun.	Hverdags samling	1	KP	Fælles opvarmning med koordination / træning af løbestil. Sprint test med EL-tid på 40 m. /f/ stå. samt 20 m. flyvende. Trespring mellem og langt tilløb med fokus på rytmen i springet.	40 meter fra stående + 20 meter flyvende
24 jul.	Hverdags samling	1	KP	Individuel opvarmning som til konkurrence. Tekniske spring fra mellem og langt tilløb med video analyse. Tilløbstræning samt dialog om individuel formtopning.	

Indendørs 2012/2013

GF	40 til 45	6 uger
SF	46 til 51	6 uger
KF	52 til 04	5 uger
KP	05 til 09	5 uger

Udendørs 2013

GF	10 til 13	4 uger
SF	14 til 18	5 uger
KF	19 til 22	4 uger
KP	23 til	

Generelt om EKC-Vest træningen.:

Træningen tager udgangspunkt i Atletik ATK materialet, men skal samtidig være individuelt tilpasset deltagerne. Derudover er fokus primært på; - HVORDAN træningsøvelserne udføres, frem for hvor mange af dem man laver. - Teknisk træning tilpasset de aktuelle træningsperiode. - Træningstest, som måske ikke laves hjemme, men som også kan bruges dels i forhold til målsætninger og evaluering som der arbejdes med i den mentale udviklingstrappe, dels i forhold til øvelses- og kapacitets analyser. Der er således lagt op til et fokus på kvalitet, teknisk træning, fejlretning og dialog frem for egentlige træningspas, da dette som udgangspunkt bør ske i klubregi. Udtagelsen for dette er træningslejren i påsken, hvor klubtrænerne bedes udarbejde program til deres udøvere som deltager med udgangspunkt i den ramme der fremgår af denne side.