

# Treningsplan april

Planen er laget for ungdoms- og juniorbrytere på landslagsnivå, og kan brukes som inspirasjon i treningshverdagen til klubber i Norge. Som alle vet er utøvere ulike og har forskjellige behov, så rent bryteteknisk sikter denne planen på fellesnevnerne jeg synes vi har mest å jobbe med. Samtidig tilrettelegger den for individuelle forbedringspotensialer.

## Årsplan

April		Mai	
1 Ma		On	18
2 Ti	Centralisering-	To	Centralisering-
3 On	14	Fr	Nordisk U17/U20 SWE
4 To		Lø	
5 On		Sø	
6 To		Ma	
7 On		Ti	Centralisering-
8 To		On	19
9 On	Centralisering-	To	
10 To	15	Fr	
11 On	Centralisering-	Lø	
12 To		Sø	
13 On		Ma	
14 To		Ti	Centralisering-
15 On		On	20
16 To	Centralisering-Træning	To	Centralisering-
17 On	16	Fr	
18 To		Lø	
19 On	Chomutov U17/U20 CZE	Sø	
20 To		Ma	20
21 On		Ti	21
22 To		On	21
23 On		To	
24 To		Fr	
25 On	17	Lø	
26 To		Sø	
27 On		Ma	27
28 To		Ti	Centralisering-
29 On		On	22
30 To	Centralisering-	To	OSLO NOR
31 On		Fr	

---

## Kommentar fra mars-måned:

I mars var følgende observasjonsstevner:

- NM U17 og U20
- Tallinn Open
- Treningssamling Oslo 26-29.mars

Gulset Bryteklubb arrangerte den 02.-03.mars Norgesmesterskap for ungdom (U17) og junior (U20). Som observant på stevnene kan jeg se at fokuspunktene begynner å vises hos enkelte. Det er en langsom prosess som krever tid og tålmodighet, og det å være bevisst på arbeidsoppgavene hver eneste dag kan gjøre utviklingen raskere. Takk til Gulset BK for flott arrangert NM!

Under Tallinn Open fikk jeg se mange av de norske utøverne i aksjon. Denne turneringen består av et stort spekter av utøvere med variert nivå, som igjen kan gjøre det mulig å teste nye ting på både god og lettere motstand. Totalt sett var det flere norske som utmerket seg i turneringen, og forhåpentligvis ble det tatt med både læring og motivasjon tilbake til Norge.

Treningssamlingen i Oslo bestod av 6 brytøkter og 1 styrkeøkt. Normalt sett ville jeg laget treningsplanen noe annerledes, men grunnet lite tid med utøverne på treningssamling de siste to månedene gjorde behovet for bryting stort. Her fikk vi tid og ro til å se på løsninger på fokusområdene presentert tidligere i år. Forsvar parterre, kontroll i stående, situasjonsbryting og taktiske avgjørelser var de fire punktene vi brukte tid på. Alle som var tilstede tar treningen på alvor og jobber godt med forbedring, og jeg gleder meg til fremtiden for våre norske ungdoms- og juniorbrytere.

Klubbtrenerne oppfordres til å komme med innspill til planen via mail:  
[pal.eirik.gundersen@hotmail.no](mailto:pal.eirik.gundersen@hotmail.no).

---

## Periodeplan

Periodeplanen gjelder for april. Uttaket til Grand Prix Chomutov og Nordisk er klart, og frem mot sistnevnte turnering vil treningsplanen tilrettelegges mot nettopp dette.

-Grønn betyr lett

-Oransje betyr middels

-Rød betyr hard

Uke/ dato	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
14 / 01.04 - 07.04	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane/ intervall	Styrke Bryting	Bryting	Valgfri aktivitet	Fri / aktiv hvile
15 / 08.04 - 14.04	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane/ intervall	Styrke Bryting	Bryting	Valgfri aktivitet	Fri / aktiv hvile
16 / 15.04 - 21.04	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane	Avreise til Tsjekkia  Bryting	Tsjekkia	Stevne dag 2 og hjemreise Tsjekkia	Fri / aktiv hvile
17 / 22.04 - 28.04	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane/ intervall	Styrke Bryting	Bryting	Valgfri aktivitet	Fri
18 / 29.04 - 04.05	Bryting	Styrke	Hurricane	Bryting	Avreise Nordisk Hurricane	U17 Nordisk	U20 Nordisk

## Ukesplan uke 14

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Fortsette å jobbe med fokuspunkter fra samlingen forrige uke: Forsvar parterre, kontroll stående, situasjonsbryting (langs mattekant) og taktiske avgjørelser.

Uke 14	Man 01.04	Tir 02.04	Ons 03.04	Tor 04.04	Fre 05.04	Lør 06.04	Søn 07.04
1.økt	<p>Styrke (Eget program)</p>	<p>Bryting</p> <p>20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>	<p>Hurricane 1</p>	<p>Styrke (Eget program)</p>	<p>Bryting</p> <p>20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>	<p><i>Valgfri aktivitet</i></p>	<p><i>Fri / aktiv hvile</i></p>
2.økt	<p>Bryting</p> <p>20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>			<p>Bryting</p> <p>20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>			

## Ukesplan uke 15

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Følge opp fra forrige uke. Jobbe videre på de fire fokuspunktene. Sparringen kan styres bevisst inn på spesifikke realistiske kampsekvenser.

Uke 15	Man 08.04	Tir 09.04	Ons 10.04	Tor 11.04	Fre 12.04	Lør 13.04	Søn 14.04
1.økt	<p>Styrke (Eget program)</p>	<p>Bryting: 20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>	Hurricane 2	<p>Styrke (Eget program)</p>	<p>Bryting Oppvarming 25 min</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>	Valgfri aktivitet.	Aktiv hvile / fri.
2.økt	<p>Bryting 20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>			<p>Bryting: Oppvarming 20 min</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>			

---

## Ukesplan uke 16

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Grand Prix Chomutov er førstkomende helg.

Uke 16	Man 15.04	Tir 16.04	Ons 17.04	Tor 18.04	Fre 19.04	Lør 20.04	Søn 21.04
1.økt	Styrke (Eget program)	Bryting: 20 min oppvarming  Teknikk 8 min parterre: - Bevegelse med motstander over - Angrep eget grep  Teknikk 8 min parterre: - Bevegelser før teknikk - Avslutninger etter temposkifter  <i>Sparring:</i> Høy intensitet, korte sekvenser.	Hurricane eksplosiv	Avreise Tsjekkia - Grand Prix Chomutov	Grand Prix Chomutov	Grand Prix Chomutov  Hjemreise	Aktiv hvile / fri.
2.økt	Bryting  Oppvarming 20 min  Teknikk 10 min parterre: - Bevegelse med motstander over - Angrep eget grep  Teknikk 10 min parterre: - Bevegelser før teknikk - Avslutninger etter temposkifter  <i>Sparring:</i> Høy intensitet, korte sekvenser.						

## Ukesplan uke 17

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Grand Prix Chomutov er over. Analyser kampene og jobb med arbeidsoppgaver utover uka.

Uke 17	Man 22.04	Tir 23.04	Ons 24.04	Tor 25.04	Fre 26.04	Lør 27.04	Søn 28.04
1.økt	<p>Styrke (Eget program)</p>	<p>Bryting: 20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>	<p>Hurricane 1</p>	<p>Styrke (Eget program)</p>	<p>Bryting</p> <p>Oppvarming 25 min</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>	<p>Valgfri aktivitet.</p>	<p>Aktiv hvile / fri.</p>
2.økt	<p>Bryting</p> <p>20 min oppvarming</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>			<p>Bryting:</p> <p>Oppvarming 20 min</p> <p><i>Teknikk</i> 15 min teknikk parterre. Innhold bør være både i forsvar parterre og angrep parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p>15 min teknikk parterre. Se fokuspunkter over tabellen.</p> <p><i>Sparring med <b>middels intensitet</b>. Ha med innslag av situasjonsbryting og mattekant.</i></p>			

---

## Ukesplan uke 18

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Siste uke før Nordisk mesterskap. Fokus på kosthold, restitusjon og maksimal innsats i øktene.

Uke 18	Man 29.04	Tir 30.04	Ons 01.05	Tor 02.05	Fre 03.05	Lør 04.05	Søn 05.05
1.økt	Bryting Oppvarming 15 min Teknikk stående 6 min (individuell) Teknikk parterre 4 min (individuell) Sparring: Høy intensitet, korte sekvenser.	Styrke	Hurricane (kort)	Bryting Oppvarming 15 min Teknikk stående 6 min (individuell) Teknikk parterre 4 min (individuell) Sparring: Høy intensitet, korte sekvenser.	Avreise Helsingborg - Nordisk Hurricane kort	Nordisk U17	Nordisk U20
2.økt							

---



## Hurricane-øker

Hvilken trening?	Innhold	Intensitet
<p>Hurricane 1 - Prowler MERK! Noen av øvelsene er byttet ut fra forrige måneds "hurricane". Dette for å ivareta variasjonsprinsipp.</p>	<p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning)</p> <p>-6x Frivendinger</p> <p>-8x burpees på ett bein (4 venstrebein, 4 høyre))</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning)</p> <p>-6/6 vindusvisker med stang</p> <p>-30 sek beinarbeid i bryteposisjon med strikk)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning)</p> <p>-6/6 ettbens markløft med kettlebell</p> <p>-1 trekk tau m/vekt i andre enden (sitte på rumpa, trekke tauet helt inn til andre enden av tauet treffer føttene))</p> <p>x3</p>	<p>"Hurricane" er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Maksimal innsats på alle øvelser. Spesielt fokus på første berøring på prowleren der det skal eksploderes de første to meterne. Målet med dette er å gjøre dette overførbart til brytinga, så musklene blir vandt til å jobbe eksplosivt.</p> <p>Målet er å gjennomføre øvelsene så korrekt og raskt som mulig. Hver bolk (hver fargekode) gjennomføres 3 ganger før man får 2 minutter pause. Deretter starter tre runder med ny bolk (gul fargekode), 2 minutter pause, og tre runder på siste bolk (blå fargekode). Økten tar pluss-minus 20 minutter å gjennomføre.</p>
<p>Hurricane 2 - Roing MERK! Noen av øvelsene er byttet ut fra forrige måneds "hurricane". Dette for å ivareta variasjonsprinsipp.</p>	<p>-(30 sek all out roing)</p> <p>-6 kast med medisinball i bakken (eksplosivt)</p> <p>-8 frivendinger)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(30 sek all out roing)</p> <p>-8x curls (med kettlebell)</p> <p>-4/4 oppreising til utfall med sandsekk)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-30 sek all out roing)</p> <p>-20 sek forsvar parterre med strikk rundt livet (partner holder strikk)</p> <p>-12x vindusvisker med stang</p> <p>x3</p>	<p>"Hurricane" er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Maksimal innsats på alle øvelser. Spesielt fokus på første meterne av roinga der det skal eksploderes. Selv om kroppen føles utslitt underveis er det viktig å opprettholde opp-imot fullt trykk til enhver tid.</p> <p>Målet er å gjennomføre øvelsene så korrekt og raskt som mulig. Hver bolk (hver fargekode) gjennomføres 3 ganger før man får 2 minutter pause. Deretter starter tre runder med ny bolk (gul fargekode), 2 minutter pause, og tre runder på siste bolk (blå fargekode). Økten tar pluss-minus 20 minutter å gjennomføre.</p>

<p>Hurricane eksplosiv - Prowler</p> <p>MERK: færre repetisjoner og mer eksplosive øvelser. Alle øvelser utføres med maksimal fart.</p>	<p>-4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning</p> <p>-5x Frivendinger</p> <p>-5x kast medisinball i bakken</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning</p> <p>-4/4 vindusvisker med stang</p> <p>-5x pushups med klapp</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning</p> <p>-3/3 ettbens markløft med kettlebell</p> <p>-1 klatre tau</p> <p>x3</p>	<p>“Hurricane” er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Maksimal innsats på alle øvelser. Spesielt fokus på første berøring på prowleren der det skal eksploderes de første to meterne. Målet med dette er å gjøre dette overførbart til brytinga, så musklene blir vandt til å jobbe eksplosivt.</p> <p>Målet er å gjennomføre øvelsene så korrekt og raskt som mulig. Hver bolk (hver fargekode) gjennomføres 3 ganger før man får 2 minutter pause. Deretter starter tre runder med ny bolk (gul fargekode), 2 minutter pause, og tre runder på siste bolk (blå fargekode). Økten tar pluss-minus 20 minutter å gjennomføre.</p>
<p>Hurricane kort (uten utstyr)</p>	<p>-30 sek løp/sykling/roing (60-70% av max tempo)</p> <p>-5 pushups med klapp</p> <p>-5 saks</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-30 sek løp/sykling/roing (60-70% av max tempo)</p> <p>-10 sek step-up på mattekant</p> <p>-5 rygghevinger</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-30 sek løp/sykling/roing (60-70% av max tempo)</p> <p>-10 sek step up med armene på mattekant (pushups-posisjon)</p> <p>-5 burpees</p> <p>x3</p>	<p>“Hurricane” er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Økten gjøres som regel dagen før stevne. I denne økten er det ingen ekstra utstyr (med mindre man ønsker å ta i bruk sykkel/romaskin på første øvelse i de tre bolkene). Selve gjennomføringen av økta gjøres på samme måte som i hurricane 1 og 2.</p> <p>Alle styrkeøvelsene skal gjøres med full eksplosjon. Løpingen skal gjøres i et jevnt og relativt rolig tempo.</p>

## Intervalløkter

Under finnes eksempler på intervalløkter som kan gjøres i denne perioden.

Hvilken trening?	Innhold	Intensitet
Pyramideintervall	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 2 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 3 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 4 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 4 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 3 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 2 min</li> <li>Pause 1 min</li> <li>- 1 min</li> <li>Ferdig</li> </ul>	<p>Maksimal intensitet i alle settene. Det starter med et så høyt tempo som mulig i første intervall før intervallene blir gradvis lengre. Når minuttene går opp må tempoet justeres så man klarer å opprettholde så høy fart som mulig. Naturligvis klarer man ikke løpe like raskt på første og fjerde intervall.</p> <p>Kan gjennomføres på ett apparat eller med variasjon mellom flere. F.eks:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min løping</li> <li>2 min roing</li> <li>3 min staking</li> <li>4 min løping</li> <li>4 min roing</li> <li>3 min staking</li> <li>2 min løping</li> <li>1 min roing</li> </ul>
4x6 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 min 80% max tempo</li> <li>- 30 sek 100% tempo</li> <li>- 1 min 80% max tempo</li> <li>- 30 sek 100% tempo</li> <li>- 1 min 80% max tempo</li> <li>- 30 sek 100% tempo</li> <li>- 1 min 80% max tempo</li> <li>- 30 sek 100% tempo</li> </ul> <p>x4</p> <p>Pause 2 min mellom sett</p>	<p>Kan gjøres som løp, roing, sykling, assault bike, stakemaskin, eller en miks av disse.</p>
“Mikkos”	<p>Roing: 55 sek 80% + 5 sek 100%</p> <p>Sykkel: 55 sek 80% + 5 sek 100%</p> <p>Assaultbike: 55 sek 80% + 5 sek 100%</p> <p>1 min hvile</p> <p>x10</p>	<p>Ett minutt per stasjon. 55 sek gjøres på 80% innsats, og de siste 5 sekundene gjøres med full sprint. Gå deretter rett over til ny stasjon og nytt minutt. Det fjerde minuttet er pause. 10 runder før man er ferdig.</p>