

# Treningsplan mai

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 gir den rom for individuelle forbedringspotensialer.

## Årsplan

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

---

## Kommentar fra april-måned:

I april var følgende observasjonsstevner:

- Grand Prix Chomutov, Tsjekkia

Følgende oppsummering ble publisert på ungdom/juniorsiden etter stevnet:

*“I tillegg til oppsummering fra hver enkelt utøver vil jeg også ta opp noen fellesnevner som går igjen. Det er enkelte som virkelig har tatt til seg det som er blitt snakket om tidligere angående eget konsept og egen brytestil. De som har jobbet mest på det er de som vinner flest kamper under helgens tøffe turnering. Både kontrollerende bryting og offensiv bryting fra samme posisjon (f.eks to-på-en) viser seg å fungere meget godt. Dette er det som har vært ønskelig hele tiden, og det er for meg en glede å se at noen tar det videre.*

*Når det er sagt har vi fremdeles en stor jobb å gjøre i den defensive delen i parterre. Det er her det største utviklingspotensialet ligger hos de norske gutta. Med dagens regler blir man høyst sannsynlig dømt ned i parterre uavhengig av hvor god kontroll og styring man har i stående, og det er derfor særdeles viktig å få kunnskap, praksis, nok erfaring og selvtillit i forsvar parterre.*

*For de av dere som leser treningsplanene som blir lagt ut hver måned på NBF-hjemmesider ble det listet opp fokuspunkter som må trenes og terpes på. Nummer 1 på denne listen er «forsvar parterre», og deretter kommer neste fokuspunkt avhengig av viktighetsgrad. «Strategiske valg» kommer som nummer 4. Hvorfor kommer forsvar parterre først? Et konkret eksempel (i tillegg til eksempelet nevnt i avsnittet over): Jeg opplever at utøvere kommer til meg før kamp og lufter planen om å gå først ned i parterre i håp om å vinne kampen 1-1 på siste poeng. Denne strategien fungerer KUN dersom den defensive egenskapen er god nok og altfor risikabel dersom det finnes store hull i forsvarsegenskapene. Er forsvaret i parterre godt kan man også legge flere strategiske valg før kampstart, og forutsetningene for å vinne blir større.*

*Kontroll i stående og situasjonsbryting (langs mattekanten) er punkt 2 og 3. Hva som menes med kontroll i stående kan leses lenger opp (om eget konsept). Om kampen ledes skal det trenes på å kontrollere kampen i stående. Ligger man under på poeng skal man også kunne score poeng fra samme stil. Punkt 3 henger noe sammen med punkt 2, der det handler om å kunne gjøre riktige avgjørelser langs mattekanten. Store deler av poengene som scores i stående bryting skjer i nærheten av rød sone, og her trengs det feeling og erfaring på hvordan riktig bevege seg for å ende opp med poengene”.*

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 mai. Nordisk kommer førstkommende helg og uttak U17- og U20-EM nærmer seg.

-Grønn betyr lett belastning

-Oransje betyr middels belastning

-Rød betyr hard belastning

Uke/ dato	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
18 / 29.04 - 05.05	Bryting	Styrke	Hurricane	Bryting	Avreise Nordisk Hurricane	U17 Nordisk	U20 Nordisk
19 / 06.05 - 12.05	Styrke	Bryting	Hurricane	Styrke Bryting	Bryting	Valgfri aktivitet	Fri / aktiv hvile
20 / 13.05 - 19.05	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane	Bryting	17.mai	Styrke	Hurricane/ Intervall
21 / 20.05 - 26.05	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane	Styrke Bryting	Bryting	Valgfri aktivitet	Fri
22 / 27.05 - 02.06	Styrke Bryting	Bryting	Hurricane	Samling Oslo	Samling Oslo	Samling Oslo	Samling Oslo

---

---

## Ukesplan uke 18

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 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							

---

## Ukesplan uke 19

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Gjennomgang av Nordisk. Hva ble gjort bra? Hva må jobbes videre med?

Uke 19	Man 06.05	Tir 07.05	Ons 08.05	Tor 09.05	Fre 10.05	Lør 11.05	Søn 12.05
1.økt	Styrke (eget program)	Bryting Oppvarming 20 min <i>Teknikk:</i> 30 min teknikk (gjennomgang av Nordisk. Både gode og dårlige scenarioer)  <i>Sparring middels intensitet (gjørne innslag av lekebryting i starten, situasjonsbryting på forbedringspotensial, normal match).</i>  2x3 min Play wrestling	Hurricane 1	Styrke (eget program)	Bryting Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 15 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 15 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet.</i>	Valgfri aktivitet	Fri / Aktiv hvile
2.økt				Bryting Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 15 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 15 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet.</i>			

## Ukesplan uke 20

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Være bevisst på eget konsept. Bruke teknikken i stående til å utvikle brytingen fra nettopp dette.
- Parterre: spenn i hofteledd i forsvar fra start til slutt.
- Parterre: legge ned tid på riktig gjennomføring av egen teknikk i parterre.
- Sparringstid: 20-25 minutter

Uke 20	Man 13.05	Tir 14.05	Ons 15.05	Tor 16.05	Fre 17.05	Lør 18.05	Søn 19.05
1.økt	<p>Styrke (eget program)</p>	<p>Bryting</p> <p>Oppvarming 20 min</p> <p><i>Teknikk parterre:</i> 15 min (forsvar + angrep)</p> <p><i>Teknikk stående:</i> 15 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)</p> <p><i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i></p>	Hurricane 2	Styrke	Gratulerer med dagen	Styrke (eget program)	Hurricane/ Interval
2.økt	<p>Bryting</p> <p>Oppvarming 20 min</p> <p><i>Teknikk parterre:</i> 15 min (forsvar + angrep)</p> <p><i>Teknikk stående:</i> 15 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)</p> <p><i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept).</i></p>			<p>Bryting</p> <p>Oppvarming 20 min</p> <p><i>Teknikk parterre:</i> 15 min (forsvar + angrep)</p> <p><i>Teknikk stående:</i> 15 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)</p> <p><i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept).</i></p>	Gratulerer med dagen		

## Ukesplan uke 21

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Samme som forrige uke.

Uke 21	Man 20.05	Tir 21.05	Ons 22.05	Tor 23.05	Fre 24.05	Lør 25.05	Søn 26.05
1.økt	Styrke	Bryting  Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 10 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 10 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i>	Hurricane 1	Styrke	Bryting  Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 10 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 10 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i>	Valgfri aktivitet	Fri / Aktiv hvile
2.økt	Bryting  Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 10 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 10 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i>			Bryting  Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 10 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 10 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i>			

---

## Ukesplan uke 22

Fokuspunkter i brytetreningen denne uken:

- Samme som forrige uke.
- Sparringstid: 20-18 min (varighet kortere, intensitet høyere).

Uke 22	Man 27.05	Tir 28.05	Ons 29.05	Tor 30.05	Fre 31.05	Lør 01.06	Søn 02.06
1.økt	Styrke (eget program)	Bryting  Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 10 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 10 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i>	Hurricane 2	Samling Oslo	Samling Oslo	Samling Oslo	Samling Oslo
2.økt	Bryting  Oppvarming 20 min  <i>Teknikk parterre:</i> 10 min (forsvar + angrep)  <i>Teknikk stående:</i> 10 min (eget konsept + score poeng fra eget konsept)  <i>Sparring middels intensitet (innspill av situasjoner langs rød sone fra eget konsept samt parterre-situasjoner).</i>						



## 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>-6x burpees på ett bein (3 venstrebein, 3 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)) ELLER 1x klatre tau til taket</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>-6 frivendinger)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(30 sek all out roing)</p> <p>-6x 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-osisjon)</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>X8</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>