

**ÅRSPLAN READY 2001 - VINTERSESONG 12-13**

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
	<b>SKI</b>					
PERIODE						
PLANLAGT dager	9	4	8	3	2	0
MENGDE timer	0	0	12	32	24	24
OVERORDNET MÅL	Lære /utvikle grunntekniske ferdigheter. Balanse - trykket over yterski - parallele ski. Ca 60-70% frikjøring	Lære/videreutvikle grunnteknikk - fortsatt mye frikjøring, men gradvis utfordre med grunntekniske øvelser i løype. Ca 60/40 i favør frikjøring	Videreutvikle grunnteknikk + dynamikk (bevegelse) - starte enkelt med linjevalg/timing. Gradvis mer utfordrende under trening. Fortatt ca 60/40 i favør frikjøring	Videreutvikle grunnteknikk + dynamikk. Fortsette å jobbe med linjevalg/timing. Videre gradvis utfordring i modeller og løyper. 60/40 favør fritt	Videreutvikle grunnteknikk og dynamikk. Gradvis større utfordring mtp løypekjøring. Utfordre grenser. 50/50 fritt/løype, masse modeller, men noe mer "vanlige" løyper	Videreutvikle grunnteknikk + mer løypekjøring - mindre modeller, mer vanlig løyper
	<b>BARMARK</b>					
PERIODE						
PLANLAGT dager	0	0	0	0	0	0
MENGDE timer	12	12	0	0	0	0
OVERORDNET MÅL	Allsidig fysisk trening. Styrke/koordinasjon/utholdenhet	Allsidig fysisk trening. Styrke/koordinasjon/utholdenhet	Allsidig fysisk trening. Styrke/koordinasjon/utholdenhet	skisesong - vedlikehold gjennom egentrening og/eller andre idretter	skisesong - vedlikehold gjennom egentrening og/eller andre idretter	skisesong - vedlikehold gjennom egentrening og/eller andre idretter
PLANLAGT TRENINGSMENGDE (PAKKE1)	26 dager ski 92 timer ski		1 dag = 5 timer			
	0 dager barmark 24 timer barmark		1 dag = 4 timer			
	<b>246 timer</b>					