

ÅRSPLAN READY 2002 - VINTERSESONG 12-13

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
	SKI					
PERIODE						
PLANLAGT dager	4	4	8	3	2	0
MENGDE timer	0	0	12	32	24	24
OVERORDNET MÅL	Lære /utvikle grunntekniske ferdigheter. Balanse, posisjon - over ytterski, kanting av ski - paralelle ski. Ca 60-70% frikjøring	Lære/videreutvikle grunnteknikk. Balanse, posisjon - kanting og belastning av ski. Fortsatt mye frikjøring, men også utfordre med grunntekniske øvelser i modeller. Ca 60/40 i favør frikjøring	Lære/videreutvikle grunnteknikk. Balanse, posisjon - kanting og belastning av ski. Fortsatt mye frikjøring, men også utfordre med grunntekniske øvelser i modeller. Ca 60/40 i favør frikjøring	Lære/videreutvikle grunnteknikk. Balanse, posisjon - kanting og belastning av ski. Frikjøring og modeller/løyper. Gradvis større utfordringer tilpasset utøvernes utvikling. Ca 60/40 i favør frikjøring	Lære/videreutvikle grunnteknikk. Frikjøring og løyper. Gradvis større utfordringer tilpasset utøvernes utvikling. Mer hele løyper og taktiske elementer i løypekjøring. Ca 50/50 frikjøring og løypekjøring	Lære/videreutvikle grunnteknikk. Frikjøring og løyper. Gradvis større utfordringer tilpasset utøvernes utvikling. Mer hele løyper og taktiske elementer i løypekjøring. Ca 50/50 frikjøring og løypekjøring
	BARMARK					
PERIODE						
PLANLAGT dager	0	0	0	0	0	0
MENGDE timer	12	16	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 aktiviteter	skisesong- vedlikehold gjennom egentrening og/eller andre aktiviteter	skisesong- vedlikehold gjennom egentrening og/eller andre aktiviteter
PLANLAGT TRENINGS-MENGDE (PAKKE1)	21 dager ski 92 timer ski		1 dag = 5 timer			
	0 dager barmark 28 timer barmark		1 dag = 4 timer			
	225 timer					