

## ÅRSPLAN READY 97-98 - VINTERSESONG 12-13

MÅNED	OKT	NOV	DES	JAN	FEB	MAR
	<b>SKI</b>					
PERIODE	<b>UTVIKLING 2</b>			<b>GRENSPESIFIKK UTVIKLING /KONKURRANSE</b>		
PLANLAGT dager	14	5	10	4	0	0
MENGDE timer	0	0	15	30	35	35
OVERORDNET MÅL	<p>Jobbe med grunntekniske ferdigheter. Dette for å skape en stabil posisjon oppå skiene, uansett terreng, eller andre ytre påvirkninger. - Posisjon på skiene, dynamisk kjøring med tilpasset mengde vinkel i forhold til ytre krav. <b>BALANSE!!</b> Mye frikjøring med øvelser som utfordrer utøverne til å jobbe i ekstremitetene</p>	<p>Jobbe med grunntekniske ferdigheter. Dette for å skape en stabil posisjon oppå skiene, uansett terreng, eller andre ytre påvirkninger. - Posisjon på skiene, dynamisk kjøring med tilpasset mengde vinkel i forhold til ytre krav. <b>BALANSE!!</b> Progresjon fra oktober..</p>	<p>Vi vil jobbe videre med de grunntekniske elementene, <b>BALANSE OG STØTTE</b>. I denne perioden vil vi også jobbe med timing i forhold til bevegelse, linje sett i forhold til de ytre påvirkningene (Løypemodeller, terreng, underlag).</p>	<p>Støre fokus på dynamisk bevegelse og dens timing i forhold til svingbuen. Som igjen er påvirket av terreng, mengde sving og støtte fra underlag. Vil vil jobbe i ekstremitetene for å lære å kjenne hvor overdrevet man kan jobbe på ski. <b>PUMPING TO INCREASE VELOCITY IN ALPINE SKIING!</b></p>	<p>Mer fokus på linjevalg, og den dynamiske bevegelsen i forhold til svingbue (portpassering). Stabilitet, mobilitet. <b>GJØR DET SÅ LETT SOM MULIG FOR DEG SELV Å KJØRE PÅ SKI!</b></p>	<p>Playtime. Utforske grenser innen alpin skikjøring. <b>HOLD TRENINGEN VARIERT GJENNOM ALLE PERIODER. DET SKAL VÆRE GØY OG UTFORDRENDE Å DRIVE MED ALPINT!! GØY PÅ SKI - ALLTID!</b></p>
	<b>BARMARK</b>					
PERIODE	<b>UTVIKLINGSPERIODE 3</b>			<b>VEDLIKEHOLDSPERIODE</b>		
PLANLAGT dager	0	0	0	0	0	0
MENGDE timer	30	30	30	8	8	8
OVERORDNET MÅL	<p>Øke den generelle styrken i buk/truncus. Knebøy teknikk må forbedres. Bevissthet. <b>LÆRE SEG Å TRENE!!</b> Mye skikjøring i Europa.</p>	<p>Mer spesifikk trening mot alpint. Stabilitet, mobilitet, skadeforebyggende. Øke den generelle styrken i ben/overkropp. Utvikle de koordinative ferdighetene. Mye fokus på barmark denne perioden.</p>	<p>Fortsette den spesifikke treningen inn mot alpint. Stabilitet, mobilitet, skadeforebyggende. Utvikle de koordinative ferdighetene. Husk at utøverne også er mye på ski denne perioden.</p>	<p>Vedlikehold. Stabilitet, mobilitet. Skadeforebyggende.</p>	<p>Vedlikehold. Stabilitet, mobilitet. Skadeforebyggende.</p>	<p>Vedlikehold. Stabilitet, mobilitet. Skadeforebyggende.</p>
PLANLAGT TRENINGSMENGDE	<p>33 dager ski 115 timer ski</p>		<p>1 dag = 5 timer</p>			
	<p>0 dager barmark 114 timer barmark</p>		<p>1 dag = 4 timer</p>			
	<b>394 timer</b>					