



TRÆNING SAMMENHÆNG

TOR 09 NOV 2016
Version 01

	År X												År X+1					
	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	
	Opbygning			Forårs-sæson			Pause	Efterårs-sæson			Nedtrap			Opbygning			Forårs-sæson	
Bold	Mini	Medi	Maks	Maks			Nej	Maks			Reduceret			Mini	Medi	Maks	Maks	
Yoga	Hold	Nej		Nej			Nej	Nej			Hold			Hold	Nej		Nej	
Styrke	Individuel			Individuel			Indiv.	Individuel			Individuel			Individuel			Individuel	
Kondition	Interval (opbyg)			Vedligeholdende			Indiv.	Vedligeholdende			Individuel			Interval (opbyg)			Vedligeholdende	
Indendørs	Ude/inde	Ude/inde	Ude/inde	Udendørs			Nej	Udendørs			Ja			Ude/inde	Ude/inde	Ude/inde	Udendørs	

Forklaring

- Bold-træning** : Antal træningspas (ugentligt) – minimum = **2** / medium = **3** / maksimum = **4**.
Yoga-træning : **Hold** = en gang ugentligt.
Styrke-træning : **Individuel** = styrkeøvelser som indlægges i bold-træning af varighed 5-7 min.
Kondition : Individuelt løbeprogram i f.t. alder.
Indendørs : Børnefodbold primært.

Kommentarer

Bold-træning

Bemærk ønsket om perioderne med "nedtrapning" og "opbygning" – er vigtige for at spillerne (og trænerne) oplever at kroppen/hovedet får mulighed for at "koble af" såvel som fokuserer på næste sæson.