



Treningsplanlegging

– hvorfor og hvordan?

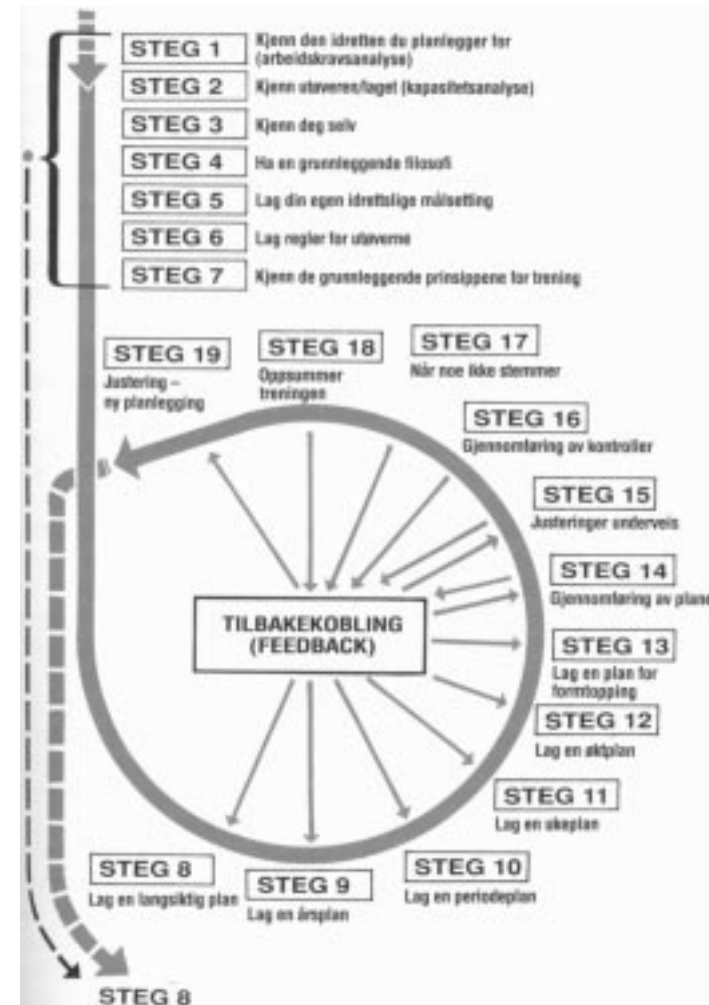
Hvorfor planlegge?



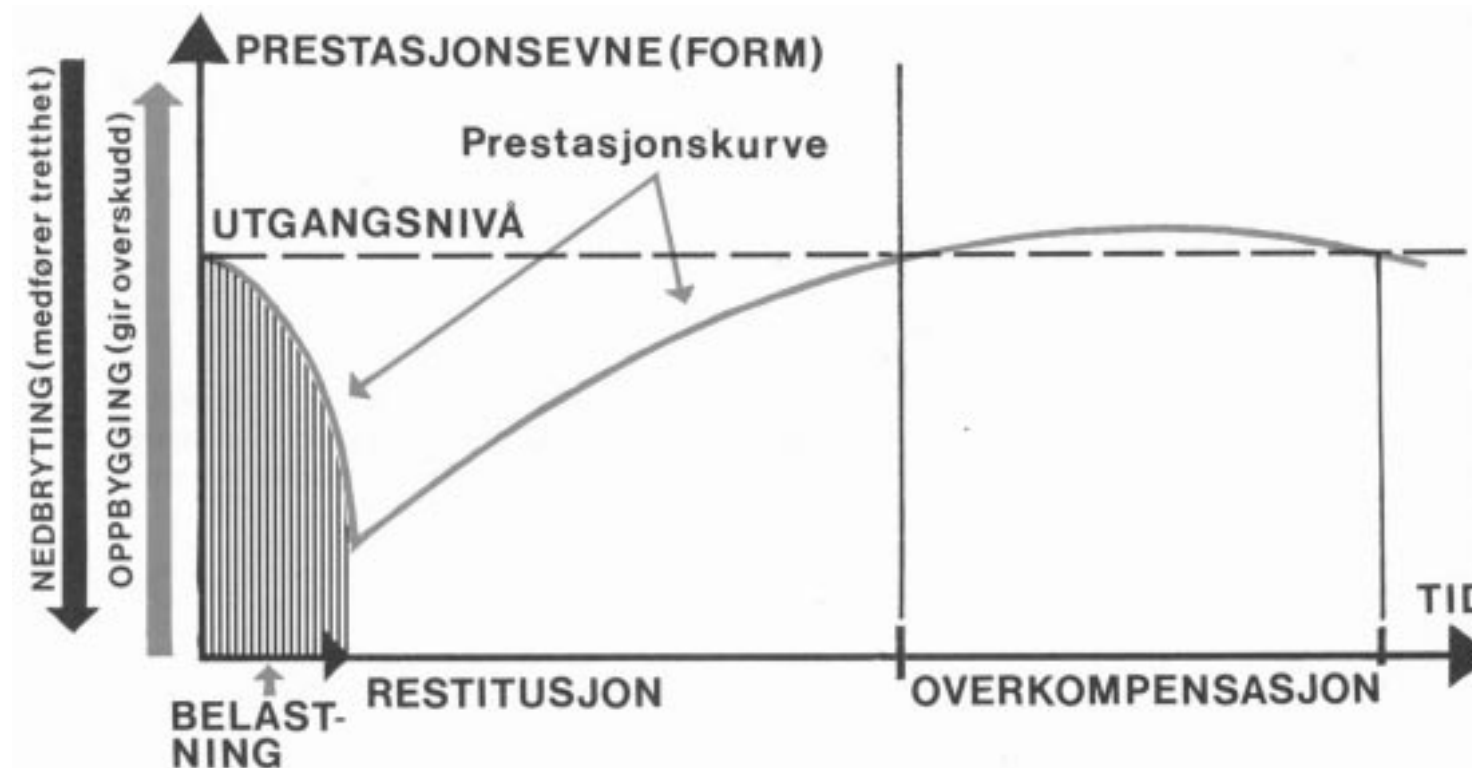
- Toppform til rett tid
- Sikre sammenheng og progresjon
- Variere belastning, mengde, intensitet og treningsformer
- Ta hensyn til utøveren
- Forebygge overtrening
- Bevisstgjøre utøveren
- Skape tillit og interesse hos utøveren
- Utnytte tiden effektivt

Prosesen

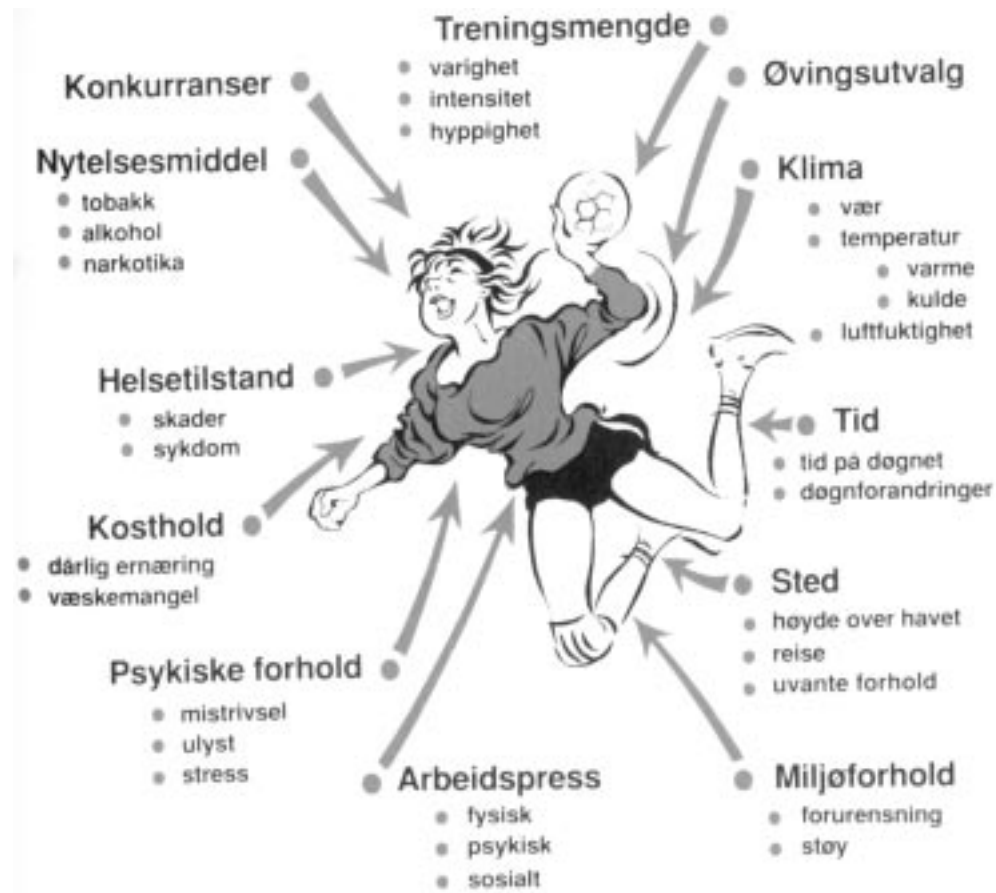
- Steg 1-7 er kartlegging/forberedelsesfase
- Steg 8-13 er selve planleggingen
- Steg 14-19 er gjennomføring, justering og evaluering



Treningsprinsipper



Treningsprinsipper



Treningsprinsipper

