

PERIODEPLAN JUNIOR GRUNNLAGSPERIODE 1
--

Måned	PERIODISERING	Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
JUNI	LETT	23		Gåsbutest klassisk	LØP/friidrett m/Marianne			LØP/friidrett m/Marianne	Rolig løpetur Ottestad	
	MEDIUM	24		Fellesklubbøkt I3 Høsbjør	LØP/friidrett m/Marianne			Birkebeinerløpet	Rolig løpetur Ottestad	
	MEDIUM	25		LØP/friidrett m/Marianne	Kirkebakken		X-faktor: Løpetest Himmeltoppen opp alt. 1	LØP/friidrett m/Marianne		
	HØY	26		X-faktor: løpetest Himmeltoppen opp alt 2.	LØP/friidrett m/Marianne	Treningssamling Sognefjellet				
JULI	LETT	27	Sommertrening PT-plan, samarbeid med din PT og legg en plan for denne perioden sammen. Ha en tydelig plan for hva som er utviklingsmålet for denne perioden. Lag en periodisering (juster forslaget) som tar hensyn til sommerplaner.							
	MEDIUM	28								
	MEDIUM	29								
	HØY	30								
AUGUST	LETT	31	Sommerjobb Hamar sommerskiskole for mange juniorer						fjelltur Beitostølen	
	MEDIUM	32								
	MEDIUM	33	fjelltur Beitostølen		Skolestart					
	HØY	34	NY PERIODEPLAN						Dagsamling Hamar	

Mål og innhold:
Generell trening med fokus på variasjon i bevegelsesmåter
Dette er en viktig periode å prioritere eventuelle svakheter.
SPONDkode: RDXQJ, alle må melde seg i gruppen junior ski Hamar, vi vil fremover legge alle inkallinger til fellestreningssøker på SPOND.

Mål og innhold:
Generell trening med fokus på variasjon i bevegelsesmåter
Dette er en viktig periode å prioritere eventuelle svakheter.
SPONDkode: RDXQJ, alle må melde seg i gruppen junior ski Hamar, vi vil fremover legge alle inkallinger til fellestreningssøker på SPOND.

Mål og innhold:
Generell trening med fokus på variasjon i bevegelsesmåter
Dette er en viktig periode å prioritere eventuelle svakheter.
SPONDkode: RDXQJ, alle må melde seg i gruppen junior ski Hamar, vi vil fremover legge alle inkallinger til fellestreningssøker på SPOND.

Mål og innhold:
Generell trening med fokus på variasjon i bevegelsesmåter
Dette er en viktig periode å prioritere eventuelle svakheter.
SPONDkode: RDXQJ, alle må melde seg i gruppen junior ski Hamar, vi vil fremover legge alle inkallinger til fellestreningssøker på SPOND.