

BARMARK

NSF DAMER

Inger Svandal

LANGSIKTIG PLAN



VINTERPERIODEN



Konkurransen
Periode
2010/2011

Norwegian Wildcats
Barmarks Rutiner



UKEOVERSIKT :

NØKKELØKTER (per uke) :

<i>Restitusjon / Stabilitet / Bevegelighet</i>	<i>3 egne restitusjonsøkter per uke + daglig etter trening</i>
<i>Aerob</i>	<i>1-2 økter per uke</i>
<i>Styrke</i>	<i>1 økt per uke</i>
<i>Hurtighet / Power</i>	<i>1 økt per uke</i>

ALTERNATIVE ØKTER (erstattet en nøkkel økt) :

<i>Sosialt / Avkobling / Lagbygging</i>	<i>1 økt annenhver uke</i>
---	----------------------------

UKESPLAN

FOKUS: Styrke

TID	25.06.2012 MANDAG	26.06.2012 TIRSDAG	27.06.2012 ONSDAG	28.06.2012 TORSDAG	29.06.2012 FREDAG	30.06.2012 LØRDAG	01.07.2012 SØNDAG
0700	Styrke Hard	Styrke Hard	Styrke Hard	Styrke Hard	Styrke Hard	Styrke Hard	Styrke Hard
0730							
0800							
0830				Basis imitasjon			
0900	Styrke ben	Basis	Styrke ben	SKOGEN	Styrke ben	Egentrening	FRI
0930	OLT	Spentst og hurtighet	OLT		OLT	Langkjøring	
1000		NIH					
1030							
1100							
1130							
1200							
1230		Intervall		Styrke overkropp	Klatring		
1300	Cross fit/Basis	sognsvann x 2	Langkjøring	OLT	MYRENS		
1330	SKOGEN	Bevegelse 30 min	60 min				
1400		OLT	Mobilitet 30 min				
1430			OLT				
1500		Pilates		Koordinasjon	Pilates		
1530		MYRENS		HEMING	MYRENS		
1600		Trond		Eivind	Trond		
1630							
1700							
1730							

BARMARK SOM KULTURBYGGING

- Gruppe vs. Individualisering
- Selvstendighet – eierskap
- Økter som skaper samhold og utfordring

RØD TRÅD

- God teknikk
- Skadeforebyggende
- Buk

Takk for meg 😊

