ÅRSPLAN:

Uke	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Ski-skikretsen		3				4			2	7						2	7			4				6	6			7		3	1	4		2	2		60
NSF-bredde		3								5																											
HSG-Ski				4		4	3	3	4								6			5			6	6			6			6							53
Para-ski	4	6						2	6	7						2	7			6	5			6	6			7	4		7	2	6		7		90
U16 trener med:																																					
Hvilken gruppe U16 trener med på de ulike samlingene.		NSF				HSG			PARA	PARA						PARA	HSG			KRWit				HSG	PARA			PARA		HSG	KRETS			KRETS	KRETS		

Valdres/Kvitfjell

Disiplinfordeling skikretsen:																																					Dager	%
Utfor		3																																			3	5
Super-g						2				2							2							2				2			1				1		12	20
SSL						2				3						2	3			2				2	3			3		2		2		1	1		26	43,3
SL									2	2							2			2				2	3			2		1		2		1			19	31,7

Progresjon-grupper: (hvilke samlinger som er åpne for de ulike aldersgruppene)																																					Dager
U10						2			2	2						2	7								6							4		2	2		29
U12						2			2	2						2	7								6					3	1	4		2	2		33
U14		3				2			2	7						2	7			4					6					3	1	4		2	2		45
U16		3				2			2	7						2	7			4				6	6			6		3	1	4		2	2		57

Barmarksplan-hovedmål:

U10-U12	Koordinasjon i all aktivitet, og gjerne i form av læring av teknikker fra andre idretter. Stor variasjon i aktiviteter og øvelser Fokus på bevegelighet, hurtighet og spenst, stabilitet og styrke med egen kroppsvekt som belastning 2-3 treninger/uke.
U14	Koordinasjon i all aktivitet, og gjerne i form av læring av teknikker fra andre idretter. Styrke med bruk av egen kroppsvekt og med ytre motstand. Utholdende styrke. Lære løfteteknikker. Hurtighet, spenst og bevegelighet IRON-man test i klubb 2-4 treninger/uke
U16	Helårsplan, og variasjon i treningsinnhold i forhold til tid på året (periodisering) Innføre egentrening og føring av treningsdagbok. Bli kjent med treningskultur Tåle mer trening, fokus på utholdenhet og også bli kjent med anaerob utholdenhetstrening Koordinasjonstrening gjennom imitasjonsøvelser. Styrketrening med egen kroppsvekt og ytre belastning. Bygge grunnlag (mange reps og moderat belastning) IRON-man tester

FORSLAG TIL ÅRSPLAN U16:

	1.Etappe	2.Etappe	3.Etappe	4.Etappe	5.Etappe
U16	2-4 økter pr. uke Økning i treningsmengde	Egentrening	3-5 økter pr. uke Egentrening	3-5 økter pr. uke Egentrening	Egentren.
Prioriterte egenskaper	Utholdenhet Utholdende styrketrening	Utholdenhet Koordinasjon Stabilitet buk/rygg	Styrketrening regelmessig Imitasjonstrening Anaerob utholdenhet	Styrketrening regelmessig Spenst/hurtighet i imitasjon Anaerob utholdenhet	Mage/ rygg Aerob
Opplæring	Treningsdagbok Treningskultur		Restitusjon/hvile Kosthold	Barmarkstrening om vinteren	