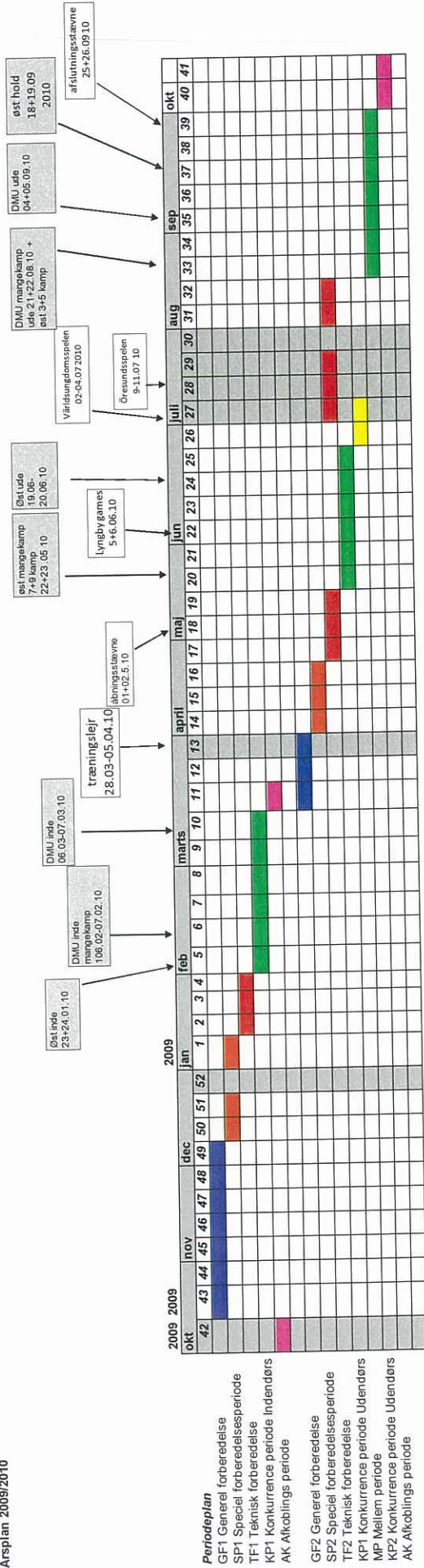


Arsplan 2009/2010



up stævner
 tors 27.5 Næstved
 onsdag 02.06 Greve
 torsdag 10.06 Høleby

Up stævner
 10.08 Holbæk

RP: Restitutionsperiode:
Der kobles af med reduceret træning, som kan være alternative idrætter, eller blot træning under mere afslappede former. Det er vigtigt at holde kroppen i gang i denne periode

GF: Generel forberedelse:
Indeholder almen og generel træning. Hovedvægten er på at udvikle en base, som de næste perioders træning kan tage udgangspunkt i. Træningen er alsidig, forbedre alle svagheder, og skabe en harmonisk platform

SF: Speciel forberedelsesperiode:
I denne periode bliver der trænet mere rettet mod ens primære øvelse. Der vil være mere kvalitativ træning, og samtidig bliver teknikken opprioriteret.

AK: Afkoblings periode
perioden, hvor der kobles af med reduceret træning, som kan være i alternative idrætter eller blot træning under mere afslappede former. Kroppen skal komme "til sig selv" ved let træning /bevægelse

KF: Konkurrence forberedelsesperiode:
TF Teknisk forberedelses periode
Den tekniske og hastighedsbaserede træning bliver opprioriteret i denne periode, med hensigt på konkurrencerne i den kommende periode
Den "koblede" træning er et af hovedelementerne i træningen

KP: konkurrenceperiode:
Konkurrenceperiode. Teknik og hurtighed er primært til træningen