

PERIODE:.....

KLUBB/LAG:.....

PERIODEPLAN FOR TRENERE																									
PERIODE																									
MÅNED																									
UKE																									
DAGER/UKE	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
UKEDAGER																									
EGENTRENING																									
KAMP																									
AEOROB UTH																									
ANAEROB UTH																									
STYRKE																									
SPENST																									
HURTIGHET																									
BEVEGELIGHET																									
FORSVAR																									
ANGREP																									
TEKNIKK/BASIS																									
SPILL STOR BANE																									
ROLLETR.																									
FORMASJON																									
OPPV. SMÅ MÅL																									
OPPV. 4-KANT																									
OPPV. ANNET																									

