

Utkast til rammeprogram 13-14 åringar vår/sommar (mai-juli):

Vekedag	Økt	Varigheit	Intensitet
Måndag	Fotballtrening/orientering/friidrett/sykkel	1,5 t	Lett-Middels
Tysdag	Fotballkamp eller anna hard aktivitet	1,5 t	Hard
Onsdag	Fotballtrening/orientering/friidrett/sykkel. Evt fridag	0-1,5 t	Lett-Middels
Torsdag	Eigentrening Oppvarming og leikbeton trening med høg intensitet	1 t	Hard
Fredag	Fridag	0 t	
Laurdag	Motbakkelop/terrenglop/friidrett/orientering	1-1,5 t	Hard
Sundag	Fjelltur eller sykkeltur	1,5-3 t	Lett
	SUM timar	6,5-10 timar	I tillegg kjem gym og evt. valfag ski/gym på skulen.

Hugs at langturen skal gå i roleg pratetempo.

Fint å bruke konkurransar som hardøkter i denne perioden.

Legg alltid inn ein 4-5 hurtighetsdrag/rykk på langurane, både løp og rulleski.

Kjenner du deg tung i beina over fleire dagar, er det lurt å leggje inn eitt par kviledagar. Det er viktig å lytte til kroppen under trening. Er du usikker på om du skal trene pga sjukdom, ta ein fridag.

Hugs alltid bytekle og mat etter trening. Gjerne ein liten matbit med på langturane.

Dei som driv med andre idrettar som fotball må justere litt ut ifrå dei treningane. Ta kontakt med trenar.

Alltid ein fridag per veke. To fridagar kvar 3. veke.