Årsplan 2010 - Åga/Mo Småjenter 96

Periodenavn Dato	**Generell forberedelse 1.1 – 28.2**		**Spes. Forbereldelse 1.3 – 30.4**		**Konkurranseperiode 1 1.5 – 30.6**		**Ferie 1.7 - 31.7**	**Konkurranseperiode 2 1.8- 31.10**			**Aktiv avkobling 1.11-31-12**	
Måned	**Januar**	**Februar**	**Mars**	**April**	**Mai**	**Juni**	**Juli**	**August**	**Sept**	**Oktober**	**November**	**Desember**
Tester	X			X		X		X		X		
Kamper	2 - 4	4 -10		4 - 10	4 - 6	6 - 10		4-6	4-6	4 - 6		2 - 4
Turneringer	Vinterserie	Stamnes		Babettes		Skandia		!Solid Cup		Stopp Volden		Vinterserie
Sosiale tilt.	S.møte Lagbygging		Lagbygging		Lagbygging	Lagbygging		S.møte Lagbygging		Lagbygging	Avslutning	Lagbygging
Ukebelasting	M T L	M M T L	M M T L	M M T L			M L			M M T L	M M L	M L
Trenings-fordeling Grunnl. Fys.	40 %	50 %	20 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	-	-
Spes.fys.	10 %	10 %	20 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	-	-
Takt. & spill	30 %	25 %	45 %	50 %	50 %	50 %	40 %	50 %	50 %	60 %	70 %	70 %
Teknikk	15 %	10 %	10 %	20 %	30 %	30 %	40 %	30 %	30 %	20 %	30 %	30 %
Mentalt	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	-	-
Trenings-kamper				10 %							-	-