

Treningsplan COMET
Team 96
Sommer 2010

Uke	Uke 18	Uke 19	Uke 20	Uke 21	Uke 22	Uke 23	Uke 24	Uke 25	Uke 26
Dato	3-9.mai	10-16.mai	17-23.mai	24-30.mai	31.mai-6.juni	7-13.juni	14-20.juni	21-27.juni	28.juni-4.juli
Mandag	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	FRI	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>
Tirsdag	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd	Egentrening Styrke/skudd
Onsdag	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>	Utholdenhet <i>Ishallen</i>
Torsdag	Test <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>	Test <i>Ishallen</i>	Kombi <i>Ishallen</i>
Fredag	Egentrening Spent/skudd	Egentrening Spent/skudd	Overnatting Lars-Ole	Egentrening Spent/skudd	Egentrening Spent/skudd	Egentrening Spent/skudd	Egentrening Spent/skudd	Egentrening Spent/skudd	Egentrening Spent/skudd
Lørdag	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI
Søndag	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI

Periode	Tilvenning	2 uker	Ressurs	7 uker
---------	------------	--------	---------	--------

Tider:	
Mandag	17:00
Tirsdag	Egen
Onsdag	17:00
Torsdag	17:00
Fredag	Egen
Lørdag	FRI
Søndag	FRI

Styrketrening:

Se eget, individuelt program

Ferieukene:

Forutsetter minst 3 varierte økter disse ukene: styrke, løp og spent

Uke 27	Uke 28	Uke 29	Uke 30	Uke 31	Uke 32	Uke 33	Uke 34	Uke 35	Uke 36	Uke 37	Uke 38
5-11.juli	12-18.juli	19-25.juli	26juli-1.aug	2-8.august	9-15.august	16-22.aug	23-29.aug	30.aug-5.sept	6-12.sept	13-19.sept	20-26.sept
Ferie	Ferie	Ferie	Ferie	Uthold/spenst <i>Ishallen</i>	IS Halden + Fys	IS Halden + Fys	IS Halden + Fys	IS Halden + Fys + Treningskamp?	IS Halden + Fys + Treningskamp/ Cup?	IS Halden + Fys + Treningskamp/ Cup?	IS Halden + Seriestart? = 1 fysøkt i uka.
				Egentrening Styrke/skudd							
				Utholdenhet <i>Ishallen</i>							
				Test <i>Ishallen</i>							
				Egentrening Styrke/skudd							
				Styrke							
				Løp15/sykle30							
				FRI							

Konkurrans-
forberedende

Konkurrans-
periode