

# Träna planering för friidrott!



En träningsplan beskriver hur du ska träna, tävla & återhämta dig under en viss period!

## Steg 3. Vad händer den här veckan?

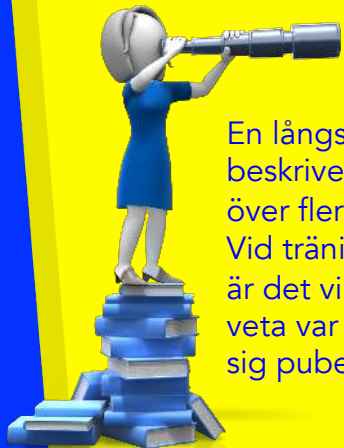
En veckoplan beskriver mer i detalj vad som ska ske. Hur har idrottaren mått den här veckan? Trött, förkyld? Pigg!



Referens: Grundträning i friidrott 10-14 år

## Steg 1. Flera år

En långsiktig plan beskriver utveckling över flera år. Vid träning av unga är det viktigt att veta var de befinner sig pubertalt.



## Steg 2. Sommar eller vinter? Grundträning eller tävlingsperiod?

Årsplanen ska ge en översikt över innehåll under ett träningsår. Förbereda för tävlingar? Vad är skillnaden jämfört med en träningsperiod?

