

Måned	Mengde	Fokusområde	Samlinger	Konkurranser	
Januar	36-40t	Hovudfokus Ski +2fotballtreninger i uka. 1 junior og 1 A-lags		+2skirenn	
Februar	36-40t	Hovudfokus Ski +2fotballtreninger i uka. 1 junior og 1 A-lags		+2skirenn	
Mars	36-40t	Hovudfokus Ski +2fotballtreninger i uka. 1 junior og 1 A-lags		+2skirenn	
April	32-36t	Hovudfokus fotball + styrke, rolig løp		Seriekamper	
Mai	32-36t	Hovedfokus fotball + styrke, rolig løp og rulleski		Seriekamper	
Juni	30-36t	Hovedfokus fotball + styrke, rolig løp og rulleski		Seriekamper	
Juli	24-28t	Rulleski, Styrke, Langtur løping, litt spenst og lek med ball			
August	24-28t	Rulleski, Styrke, Langtur løping, litt spenst og lek med ball		Seriekamper	
September	36-40t	Litt usikker på hva jeg kommer til å prioritere av fotballen og ski. Hvis jeg prioriterer fotball blir det treninger med A-laget +junior og egentrening i form av styrke og litt intervaller. Hvis jeg prioriterer ski så blir det intervaller, rulleski, styrke, langtur og litt elghufs/sprettensigang		Seriekamper	
Oktober	36-40t	Ganske likt i Oktober som September		Seriekamper	
November	36-40t	Fotball blir ganske likt i November som Oktober. Ski vil det bli mindre rulleski og evt litt ski avhengig av snøforhold.			
Desember	36-40t	Hvis fotball så blir det pause fra fellestreninger når det går mot jul og mer fokus på egentrening vil da bli styrke, ski og evt			

		<p>litt løping. Hvis ski så blir det litt mindre intervall noe skirenn mot slutten av Desember, fokus på teknikk.</p>			