|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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/sprettenskigang |  | 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 litt løping.  Hvis ski så blir det litt mindre intervall noe skirenn mot slutten av Desember, fokus på teknikk. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |