Årsplan for fotball/ski Sesongen 2020

Kommer til å fortsette på fotballen på kløfta. Må trene hovedsakelig på junior i starten da jeg nesten ikke har spilt fotball i hele år pga ankelene. Får nok muligheten til å trene på A-laget igjen ut mot våren/seint vinter hvis alt går som det skal. For ski så har jeg planer om å gå litt lengre renn som Birken og andre turrenn i nærheten (hodelyktrennet, fenstarunden og stenfjellrunden). Litt mer fokus på klassisk i treningen, men kommer også til å skøyte. Har i utgangspunktet ikke noe planer om å gå norgescup. Kanskje jeg går noen renn i neskarusellen som i fjor for trening. Mulig med et eller to kretsrenn. Kommer til å ha fokus på skitrening gjennom vinteren som i fjor, med 1-2 fotballtreninger i uka. Deretter fokusere på fotballen på våren, selv om jeg kommer til å gjøre skitypetrening ved siden av som vanlig. Vil nok være ganske likt med treningstimer som i fjor, litt mer i Juli, August.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Måned | Mengde | Fokusområde | Samlinger | Konkurranser |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Januar | 36-40t | Hovudfokus Ski +1-2fotballtreninger i uka. |  | Hodelyktrennet? Neskarusellen? |  |
| Februar | 36-40t | Hovudfokus Ski +1-2fotballtreninger i uka. |  | Fenstadrunden?  Stenfjellrunden  Neskarusellen? |  |
| Mars | 36-40t | Hovudfokus Ski +1-2fotballtreninger i uka. |  | Neskarusellen?  Birken |  |
| 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 | 28-32t | Rulleski, Styrke, Langtur løping, litt spenst og lek med ball |  |  |  |
| August | 28-32t | 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. |  | skirenn |  |