

Inlärningsperiod 10- 14 år

Inlärnning av skivstångsövningar på ett och två ben

Inlärnning av hantelövningar på ett och två ben

Inlärnning av kroppsövningar

Inlärnning av ytterläges träning

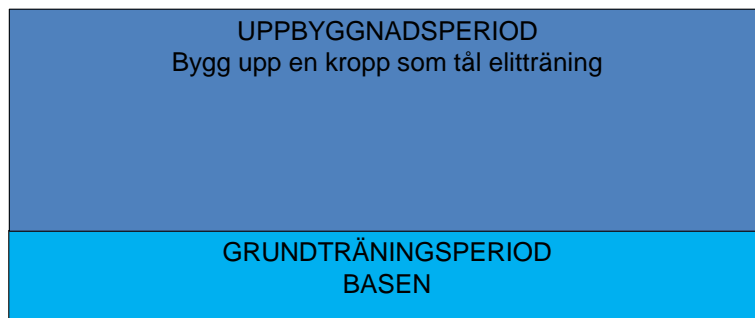
Gruppträning med kroppen som belastning

Gruppträning med vikter och andra träningsredskap

GRUNDTRÄNINGSPERIOD
BASEN



Uppbyggnadsperiod 15-18 år

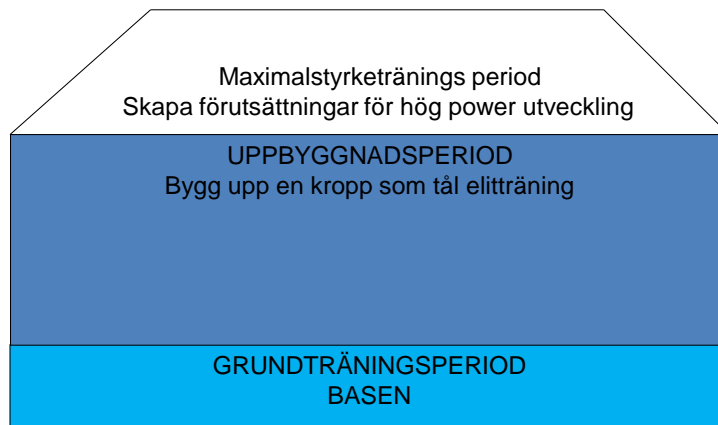


Uppbyggnadsperiod 15-18 år

- Träning skivstångsövningar på ett och två ben
- Träning hantelövningar på ett och två ben
- Träning kroppsövningar
- Träning ytterläges träning
- Träning av uthållighet
- Träning av snabbhet
- Underhåll rörligheten samt koordinationen
- Gruppträning med kroppen som belastning
- Gruppträning med vikter och andra träningsredskap



Maximalstyrketrännings period 19-22 år



Maximalstyrketrännings period 19-22 år

Fortsatt utveckling med skivstänger och hantlar

Basövningar samt specifika övningar

Avancerade bålövningar

Specifika övningar

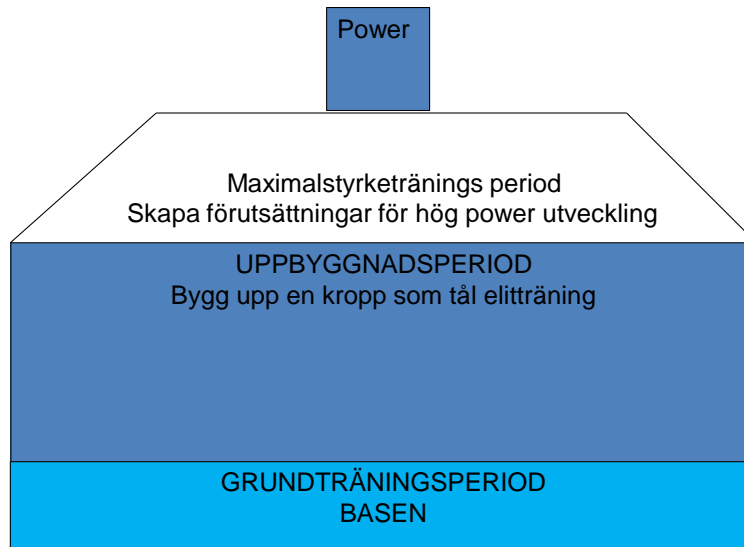
Fortsatt utveckling av snabbhet

Fortsatt utveckling av uthållighet

Underhåll rörligheten



Power träning 22-40 år år



Power period 22-40 år

Hög intensitet

Mindre mängd träning

Träna mer på det man ska bli bra på

Färre träningsövningar

Belastning – återhämtning en avgörande faktor