

AUG

NOV

OKT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

APR

MAJ

JUN

JUL

<< BARMARK (LEKA/UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>

L Ä R A

*skidåkning

Utvecklingstrappa

Nivå	I
Grupp	U8
Generellt fokus	Träna för att ha kul & umgås m. kompisar hemmavid m. fokus på rörelseglädje.
Övriga idrotter & aktiviteter	Minst 50% av idrottandet bör ske genom spontanlek.

Skidåkning

Nivå	I
Grupp	U8
Skidvolym/säsong (organiserad)	40 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	70 vs 30 %
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Enligt lokal tävlingskalender

Barmark (pågår hela året)

Nivå	I
Grupp	U8
Generellt fokus	Utveckla grundläggande motorik genom lek. Utveckla snabbhet* genom ABCs (Agility, Balance, Coordination). Snabbhet utvecklas extra under denna period.
Barmarksvolym/vecka	180 minuter fördelat över veckan (1-2 pass/vecka under hösten)
Fystester	Nej.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

AUG

SEP

OKT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

APR

MAJ

JUN

JUL

<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER/TRÄNING) HELA ÅRET >>

LÄRA

UTVECKLA

LÄRA

Utvecklingstrappa

Nivå	I
Grupp	U10
Generellt fokus	Träna för att ha kul & umgås m. kompisar hemma vid m. fokus på rörelseglädje.
Övriga idrotter & aktiviteter	Minst 50% av idrottandet bör ske genom spontanlek.

Skidåkning

Nivå	I
Grupp	U10
Skidvolym/säsong (organiserad)	40 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	70 vs 30 %
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Enligt lokal tävlingskalender

Barmark (pågår hela året)

Nivå	I
Grupp	U10
Generellt fokus	Utveckla grundläggande motorik genom lek. Utveckla snabbhet* genom ABCs (Agility, Balance, Coordination). Snabbhet utvecklas extra under denna period.
Barmarksvolym/vecka	180 minuter fördelat över veckan (1-2 pass/vecka under hösten)
Fystester	Nej.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

AUG

SEP

OKT

NOV

DEC

JAN

FEB

MAR

APR

MAJ

JUN

JUL

<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER/TRÄNING) HELA ÅRET >>

LÄRA

UTVECKLA

LÄRA

Utvecklingstrappa

Nivå	II
Grupp	U12
Generellt fokus	Lära sig träna & tävla lokalt & i distrikt med fokus på brett rörelsemönster med kompisarna.
Övriga idrotter & aktiviteter	Minst två spontana eller organiserade idrotter utöver alpin skidåkning.

Skidåkning

Nivå	II
Grupp	U12
Skidvolym/säsong (organiserad)	50 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	60% vs 40%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Enligt distriktets tävlingskalender.

Barmark (pågår hela året)

Nivå	II
Grupp	U12
Generellt fokus	Bygg upp fysiska kapaciteter genom balans, koordination, styrka med endast kroppsvikt som belastning**.
Barmarksvolym/vecka	240 minuter fördelat över veckan (2-3 pass/ vecka under hösten och våren)
Fystester	Introducera fystester som moment i barmarksträningen. Resultat ska inte noteras utan förmedlas enbart verbalt i samband med att testet genomfördes.

**Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER & TRÄNING) HELA ÅRET >>											
LÄRA		UTVECKLA				UTMANA				LÄRA	

Utvecklingstrappa

Nivå	III
Grupp	U14
Generellt fokus	Lära sig träna alla discipliner & dess moment & tävla regionalt.
Övriga idrotter & aktiviteter	Minst en spontan eller organiserad idrott utöver alpin skidåkning.

Skidåkning

Nivå	III
Grupp	U14
Skidvolym/säsong (organiserad)	60-80 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	40% vs. 60%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Enligt regionens tävlingskalender.

Barmark (pågår hela året)

Nivå	III
Grupp	U14
Generellt fokus	Tillväxtspurten sker normalt under denna period vilket bidrar till en ökad utveckling av styrka och kondition. Styrketräning med extern belastning bör introduceras men med betoning på god teknik.***
Barmarksvolym/vecka	600 minuter fördelat över veckan (3-6 pass/ vecka under hela året) U16 bör även delta vid barmarksläger i distriktet.
Fystester	IronMan Junior genomförs två gånger per år (vår och höst) i hemmaföreningen.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

**Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

***Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>											
LÄRA			UTVECKLA			UTMANA			LÄRA		

Utvecklingstrappa

Nivå	III
Grupp	U16
Generellt fokus	Lära sig träna alla discipliner & dess moment & tävla regionalt.
Övriga idrotter & aktiviteter	Minst en spontan eller organiserad idrott utöver alpin skidåkning.

Skidåkning

Nivå	III
Grupp	U16
Skidvolym/säsong (organiserad)	60-80 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	40% vs. 60%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Enligt regionens tävlingskalender.

Barmark (pågår hela året)

Nivå	III
Grupp	U16
Generellt fokus	Tillväxtspurten sker normalt under denna period vilket bidrar till en ökad utveckling av styrka och kondition. Styrketräning med extern belastning bör introduceras men med betoning på god teknik.***
Barmarksvolym/vecka	600 minuter fördelat över veckan (3-6 pass/ vecka under hela året) U16 bör även delta vid barmarksläger i distriktet.
Fystester	IronMan Junior genomförs två gånger per år (vår och höst) i hemmaföreningen.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

** Individuer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

*** Individuer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>											
LÄRA		UTVECKLA		UTMANA			PRESTERA		LÄRA		

Utvecklingstrappa

Nivå	IV
Grupp	Yngre junior
Generellt fokus	Träna för att tävla nationellt.
Övriga idrotter & aktiviteter	Övriga idrotter genomförs som en del i barmarksträningen.

Skidåkning

Nivå	IV
Grupp	Yngre junior
Skidvolym/säsong (organiserad)	120-140 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	30% vs. 70%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Max 25 starter

Barmark (pågår hela året)

Nivå	IV
Grupp	Yngre junior
Generellt fokus	Tillväxtfasen avtar normalt under denna period och individen har fördel av diversifierad och mångsidig träning. Utveckla den fysiska kapaciteten utifrån kapacitets- och kravprofil****.
Barmarksvolym/vecka	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
Fystester	Ironman genomförs 2 ggr/år från och med VT i årskurs ett på skidgymnasium. Ironman junior genomförs HT i årskurs ett.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

** Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

*** Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>											
LÄRA		UTVECKLA		UTMANA			UTMANA			LÄRA	

Utvecklingstrappa

Nivå	V
Grupp	Äldre junior
Generellt fokus	Träna för att vinna & prestera nationellt.
Övriga idrotter & aktiviteter	Spontan idrottande genomförs för variation i den dagliga träningen.

Skidåkning

Nivå	V
Grupp	Äldre junior
Skidvolym/säsong (organiserad)	130-150 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	25% vs. 75%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Max 30 starter

Barmark (pågår hela året)

Nivå	V
Grupp	Äldre junior
Generellt fokus	Mer specifikt träningsupplägg kan skapas för att specialisera sig inom alpin skidåkning. Fortsätta utveckla den fysiska kapaciteten utifrån kapacitets- och kravprofil****.
Barmarksvolym/vecka	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
Fystester	Ironman genomförs 2 ggr/år i skidgymnasiets regi

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

** Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

*** Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	
<< BARMARK (UTFÖRA ANDRA SPORTER/AKTIVITETER) HELA ÅRET >>												
LÄRA	UTVECKLA	UTMANA	UTMANA					LÄRA				

Utvecklingstrappa

Nivå	VI
Grupp	Postgymnasial verksamhet
Generellt fokus	Träna för att vinna & prestera nationellt & internationellt.
Övriga idrotter & aktiviteter	Spontan idrottande uppmuntras utan att riskera överträning.

Skidåkning

Nivå	VI
Grupp	Postgymnasial verksamhet
Skidvolym/säsong (organiserad)	130-150 tillfällen/år
Styrd friåkning vs bana	25% vs. 75%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Individuellt anpassat

Barmark (pågår hela året)

Nivå	VI
Grupp	Postgymnasial verksamhet
Generellt fokus	Utveckla, optimera och underhålla fysiska kapaciteter utifrån kravprofil och målbild****.
Barmarksvolym/vecka	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
Fystester	Ironman genomförs 2 ggr/år. Övriga tester som VO2max- och kraftplattester förespråkas.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

** Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

*** Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).

AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL
LÄRA	UTVECKLA	PRESTERA					LÄRA				

Utvecklingstrappa

Nivå	VII
Grupp	Landslag
Generellt fokus	Träna för att vinna internationellt.
Övriga idrotter & aktiviteter	Spontan idrottande uppmuntras utan att riskera överträning.

Skidåkning

Nivå	VII
Grupp	Landslag
Skidvolym/säsong (organiserad)	Individuellt anpassat
Styrd friåkning vs bana	25% vs. 75%
Rekommenderat antal tävlingsstarter	Individuellt anpassat

Barmark (pågår hela året)

Nivå	VII
Grupp	Landslag
Generellt fokus	Utveckla, optimera och underhålla fysiska kapaciteter utifrån kravprofil och målbild****.
Barmarksvolym/vecka	720 minuter fördelat över veckan (9-12 pass per vecka under barmarkssäsongen)
Fystester	Ironman, VO2- och kraftplattetester genomförs 2 ggr/år.

*Snabbhet syftar på förmåga att skapa acceleration i kroppsdelar och utföra rörelser på kortast möjliga tid.

** Individer i åldersgruppen har begränsad förmåga att bygga muskelmassa. Fokus bör därför ligga på tekniskt utförande för förstärkning av muskelkoordination.

*** Individer i åldersgruppen har en ökad förmåga att bygga muskelmassa (detta är individuellt beroende på utvecklingsgrad och mognad).