

## Periodisering for RLM J/G Region Nord

23 treningsuker - uke 14/15 (06.04) - uke 37 (- 12.09)

PERIODE	1	2	3	4
Periode	Første forberedelse	Andre forberedelse	Tredje forberedelse	Konkurranse 1
Varighet	U15-24 (10u.) 06.04.- 12.06.2020	U25-32 (8u.) 13.06.- 08.08.2020	U33-37 (5u.) 09.08 - 12.09.2020	U37-...
Hovedfokus	Styrke (tung) + Teknikk	Hurtighet/spenst + Utholdenhet	Høyintensiv trening + Håndballspesifikk trening	.....
Om perioden	2 uker kroppsvekt trening (kvt) 4 uker Myoreps 4 uker Ytre belastning			
Mandag	Styrke + Håndballteknikk			
Tirsdag	Håndballteknikk + Utholdenhet			
Onsdag	Styrke + Teknikk			
Torsdag	Teknikk + Utholdenhet			
Fredag	Styrke + Håndballteknikk			
Lørdag	Fridag			
Søndag	Styrke + Håndballeknikk			

**Les om hver enkelt treningsform i et eget dokument**