

EKSEMPEL UKEPLANER 16-20 ÅR

I SESONG – UTEN TOPPIDETT SKOLE

| MANDAG   | TIRSDAG         | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG   | LØRDAG | SØNDAG |
|----------|-----------------|--------|----------|----------|--------|--------|
| Håndball | Spent/Hurtighet | Styrke | Håndball | Håndball | KAMP   | FRI    |
| Styrke   | Håndball        |        |          | Styrke   |        |        |

| MANDAG   | TIRSDAG         | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG   | LØRDAG           | SØNDAG |
|----------|-----------------|--------|----------|----------|------------------|--------|
| Håndball | Spent/Hurtighet | FRI    | Håndball | Håndball | Hurtighet/Styrke | KAMP   |
| Styrke   | Håndball        |        | Styrke   |          |                  |        |

| MANDAG | TIRSDAG         | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG   | LØRDAG | SØNDAG |
|--------|-----------------|--------|----------|----------|--------|--------|
| Styrke | Spent/Hurtighet | Styrke | Håndball | Håndball | KAMP   | KAMP   |
|        | Håndball        |        |          | Styrke   |        |        |

| MANDAG   | TIRSDAG         | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG   | LØRDAG | SØNDAG |
|----------|-----------------|--------|----------|----------|--------|--------|
| Håndball | Spent/Hurtighet | KAMP   | Styrke   | Håndball | KAMP   | FRI    |
| Styrke   | Håndball        |        |          |          |        |        |

| MANDAG   | TIRSDAG         | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG   | LØRDAG           | SØNDAG |
|----------|-----------------|--------|----------|----------|------------------|--------|
| Håndball | Spent/Hurtighet | KAMP   | FRI      | Håndball | Hurtighet/Styrke | KAMP   |
| Styrke   | Håndball        |        |          |          |                  |        |

| MANDAG | TIRSDAG         | ONSDAG   | TORS DAG | FREDAG | LØRDAG   | SØNDAG |
|--------|-----------------|----------|----------|--------|----------|--------|
| Styrke | Spent/Hurtighet | Håndball | KAMP     | FRI    | Håndball | KAMP   |
|        | Håndball        | Styrke   |          |        | Styrke   |        |

# EKSEMPEL UKEPLANER 16-20 ÅR

## I SESONG – MED TOPPIDRETTSSKOLE

|             | MANDAG   | TIRSDAG                     | ONSDAG   | TORS DAG | FREDAG           | LØRDAG | SØNDAG |
|-------------|----------|-----------------------------|----------|----------|------------------|--------|--------|
| Morgen      | Styrke   |                             | Håndball |          | Hurtighet/styrke | KAMP   | FRI    |
| Ettermiddag | Håndball | Spent/Hurtighet<br>Håndball |          | Styrke   | Håndball         |        |        |

|             | MANDAG           | TIRSDAG | ONSDAG   | TORS DAG | FREDAG   | LØRDAG                | SØNDAG |
|-------------|------------------|---------|----------|----------|----------|-----------------------|--------|
| Morgen      | Hurtighet/styrke |         | Håndball |          | Styrke   | Individuell<br>fysisk | KAMP   |
| Ettermiddag | Håndball         |         | Styrke   | Håndball | Håndball |                       |        |

|             | MANDAG   | TIRSDAG                     | ONSDAG   | TORS DAG | FREDAG           | LØRDAG | SØNDAG |
|-------------|----------|-----------------------------|----------|----------|------------------|--------|--------|
| Morgen      | Styrke   |                             | Håndball |          | Hurtighet/styrke | KAMP   | KAMP   |
| Ettermiddag | Håndball | Spent/Hurtighet<br>Håndball | Styrke   |          | Håndball         |        |        |

|             | MANDAG   | TIRSDAG                     | ONSDAG   | TORS DAG | FREDAG           | LØRDAG | SØNDAG |
|-------------|----------|-----------------------------|----------|----------|------------------|--------|--------|
| Morgen      | Styrke   |                             | Håndball |          | Hurtighet/styrke | KAMP   | Styrke |
| Ettermiddag | Håndball | Spent/Hurtighet<br>Håndball | KAMP     |          | Håndball         |        |        |

|             | MANDAG   | TIRSDAG                     | ONSDAG   | TORS DAG | FREDAG | LØRDAG   | SØNDAG |
|-------------|----------|-----------------------------|----------|----------|--------|----------|--------|
| Morgen      | Styrke   |                             | Håndball |          | Styrke | Håndball | KAMP   |
| Ettermiddag | Håndball | Spent/Hurtighet<br>Håndball | Styrke   | KAMP     |        |          |        |

# EKSEMPEL UKEPLANER 16-20 ÅR

## UTENFOR SESONG – EGENTRENING

| MANDAG                   | TIRSDAG                    | ONSDAG                   | TORS DAG                  | FREDAG                     | LØRDAG               | SØNDAG |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|--------|
| Spent/hurtighet + Styrke | Utholdenhet + kast/teknisk | Alternativ aktivitet/FRI | Hurtighet/spenst + Styrke | Utholdenhet + kast/teknisk | Styrke + Utholdenhet | FRI    |

| MANDAG                   | TIRSDAG                    | ONSDAG               | TORS DAG                 | FREDAG                    | LØRDAG                     | SØNDAG |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|--------|
| Spent/hurtighet + Styrke | Utholdenhet + kast/teknisk | Styrke + Utholdenhet | Alternativ aktivitet/FRI | Hurtighet/spenst + Styrke | Utholdenhet + kast/teknisk | FRI    |

| MANDAG                               | TIRSDAG                        | ONSDAG                                  | TORS DAG                            | FREDAG                         | LØRDAG                     | SØNDAG |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|--------|
| Hurtighet/spenst + Underkropp Styrke | Overkropp styrke + utholdenhet | Kast/teknisk + Alternativ aktivitet/FRI | Spent/Hurtighet + Underkropp Styrke | Overkropp styrke + utholdenhet | Kast/teknisk + Utholdenhet | FRI    |

| MANDAG                              | TIRSDAG                        | ONSDAG                                  | TORS DAG                            | FREDAG                         | LØRDAG                          | SØNDAG |
|-------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------|
| Spent/hurtighet + Underkropp Styrke | Overkropp styrke + utholdenhet | Kast/teknisk + Alternativ aktivitet/FRI | Spent/hurtighet + Underkropp Styrke | Overkropp styrke + utholdenhet | Underkropp Styrke + Utholdenhet | FRI    |