

Essa / thrott Periodisering 2021

Forberedelses Periode						Konkurrence periode			Recovery / overgangs periode		
Stage 1			Stage 2								
S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	J	A
E	K	O	E	A	E	A	P	A	U	U	U
P	T	V	C	N	B	R	R	J	N	L	G

“Direction” :

main focus områder



Power (Hypertrofy) Power (Power)	Power – udholdenhed	Power udholdenhed – Eksplisiv power	Ferie
Cardio - Aerob/anaerob	Intensitet øges Intervaller, anaerob	Bryde specifik kondisjon	Aerob kapacitet
Teknik/Taktik Ny teknik	Teknik / taktik	Teknik taktik (correction + mestring)	6 uger off mat