

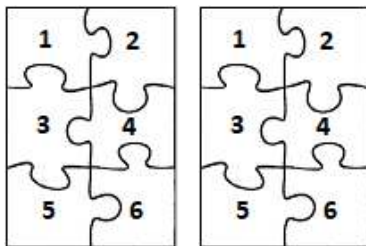
Träningspussel för barn och ungdomar före puberteten






Rekommenderad träningsmängd för ungdomar *före puberteten* är 1-3 pass per vecka. Träningen behöver inte periodiseras. Tabellerna nedan anger fördelningen mellan olika träningskvaliteter, med utgångspunkt i vad träningsläran säger är utvecklande träning av prepubertala barn och ungdomar.

Koordinativa och explosiva moment i träningen utförs tidigt i träningspasset och pusselbitarnas form anger därför den inbördes ordningen mellan de olika träningsmomenten under passet. En pusselbit motsvarar en sjättedel av träningspasset, d.v.s. 10 minuter om passet är en timme långt, 15 minuter om passet är 1½ timme, 20 minuter om passet är två timmar.

Träningspussel prepubertal; för ett eller två pass per vecka

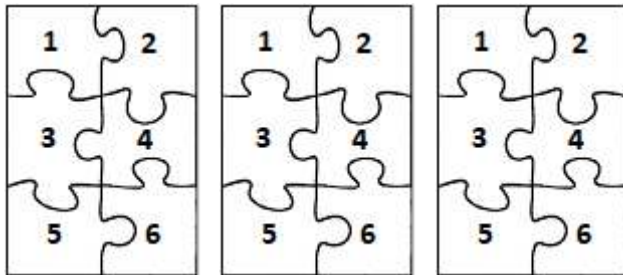
Om gruppen tränar en gång per vecka, fördela de 12 pusselbitarna över en tvåveckorsperiod. Om gruppen tränar två pass per vecka, fördela de 12 pusselbitarna för att komponera en träningsvecka.

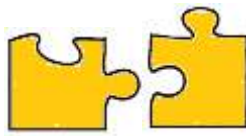





Träningskvalitet	Inriktning	Antal gånger	Pusselbitar
Uthållighet	Aerob (intervall eller kontinuerlig)	1	
Styrka	Grundstyrka (bål/stabilitet/balans eller teknikinläring)	2	
Snabbhet	Reaktion Frekvens	1 1	
Rörlighet	Dynamisk	1	
Koordination	Kroppskontroll Hopp-/kastkoordination Grenteknik	1 2 3	

Träningspussel prepubertal; för tre pass per vecka

Fördela de 18 pusselbitarna för att komponera en träningsvecka.



Träningskvalitet	Inriktning	Antal gånger	Pusselbitar
Uthållighet	Aerob (intervall eller kontinuerlig)	2	
Styrka	Grundstyrka (bål/stabilitet/balans eller teknikinläring)	3	
Snabbhet	Reaktion Frekvens	1 2	
Rörlighet	Dynamisk	2	
Koordination	Kroppskontroll Hopp-/kastkoordination Grenteknik	2 2 4	