

Kiruna Sportklubb

Årsplanering – säsong 2009-2010

Armbrytningen

Mål: Pallplats på SM, Pallplatser på övriga tävlingar. Fler utövare. Fler tävlande.

<u>MÅNAD</u>	<u>TRÄNING</u>	<u>TÄVLING/LÄGER</u>
Oktober	Uthållighet	
November	Exp. Styrka	Block 17 Gävle
December	Max Styrka	
Januari	Exp. Styrka	NorthernArms Arjeplog
Februari	Uthållighet	Karungi?
Mars	Max Styrka	
April	Explosiv Starter/Viktjustering	
Maj	Explosiv Starter/Viktjustering	SM
Juni	Individuell förb.	Storuman
Juli	Individuell förb.	Dorotea
Augusti	Uthållighet	
September	Max Styrka	