



## Kiruna Sportklubb

### Årsplanering – säsong 2009-2010

#### Veterangruppen

- Mål -** Få igång en fungerande grupp.  
**Mål -** Få deltagare att lära sig brottningens grunder.  
**Mål –** Utöka antalet medlemmar i klubben  
**Mål-**

- Delmål** Alla kan göra de grundläggande greppen i parterr, innan årsskiftet.  
**Delmål** Vinna innebandy match mot ungdomarna i december.

<b>Månad/Period</b>	<b>Träningsmetod</b>	<b>Tävlingar/Läger</b>	<b>Teknik</b>
<b><u>Juli</u></b>			
<b><u>Augusti</u></b>	Kondition	Katterjåkk träningläger	_____
<b><u>September</u></b>	Kondition		_____
<b><u>Oktober</u></b>	Kondition		Innebandy och brottar basket
<b><u>November</u></b>	Kondition Styrke Akrobatik		<b>Enkla grepp i parterr</b> - Armdrag - Kvarstnelson - Rullning
<b><u>December</u></b>	Kondition Styrke Akrobatik Koordination		<b>Grepp i stående</b> - Vedhuggarmara - Skruvmara

<b>Månad/period</b>	<b>Träningsmetod</b>	<b>Tävlingar/Läger</b>	<b>Teknik</b>
<b><u>Januari</u></b>	Kondition Styrke Koordination		<b>Grepp i stående</b> - Vedhuggarmara - Skruvmara
<b><u>Februari</u></b>	Kondition Styrke Akrobatik Koordination		<b>Grepp i stående</b> - Vedhuggarmara - Skruvmara - Nacksving
<b><u>Mars</u></b>	Kondition Styrke Akrobatik		<b>Grepp i stående</b> - Nacksving - Armsving - Höftsving
<b><u>April</u></b>	Kondition Styrke Koordination		<b>Grepp i stående</b> - Nacksving - Armsving - Höftsving
<b><u>Maj</u></b>	Kondition Styrke Akrobatik Koordination		<b>Grepp i stående</b> - Nacksving - Armsving - Höftsving
<b><u>Juni</u></b>	Egen träning Välkomna tillbaks i augusti.		