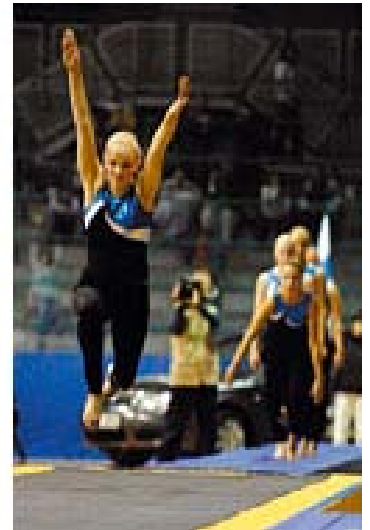




Träningsplanering för kvinnliga truppergymnaster

-Styrketräning



Linda Henriksson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Kurs: Träningslära 3 HT-2009

Tränarprogrammet åk 2

Handledare: Kristina Hård af Segerstad

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	3
Kravanalys.....	4
Identifiering och motivering av vald delkapacitet.....	5
Målsättning med fördjupning	6
Metod	6
Resultat.....	6
Integrering av resultaten i en träningsplanering	9
Flerårsplanering.....	10
Årsplanering	13
Periodplanering	14
Veckoplanering	15
Dagsplanering.....	16
Diskussion	17
Referenser.....	19
Bilaga 1 Käll- och litteratursökning	20
Bilaga 2 Årsplanering.....	21

Inledning

Detta arbete är ett delmoment i kursen Träninglära 3, 7.5 hp på Tränarprogrammet på Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Uppgiften är att utforma en träningsplanering med fokus på att utveckla en vald delkapacitet inom min specialidrott.

Bakgrund

Truppgymnastik är idag den största grenen inom gymnastik i Sverige och har cirka 17 000 utövare. I truppgymnastik tävlar man i lag om 6-12 gymnaster. Vid tävling genomförs tre varv på redskapen tumbling och trampett. Gymnasterna tävlar också i fristående som är ett rytmiskt program till musik där olika gymnastiska moment ingår. Ungefärlig arbetstid i tumbling och trampett är 5-10 sekunder/varv. Intensiteten vid tävling ligger på 80-90 % av maxpuls. Vila mellan varven består av stillastående samt lätt jogging tillbaka för uppställning inför nästa varv. Vilotiden beräknas vara ungefär 40 sekunder. De tre varven ska ha genomförts inom en tidsram på 2 min och 45 sek. Ett fristående pågår mellan 2,5 till 3 minuter och intensiteten ligger runt 90 % av maxpuls. Friståendet växlar både mellan lugna och mer intensiva perioder.¹ Vila mellan de olika grenarna varierar från tävling till tävling beroende på antalet tävlande lag och startordning. Gymnastik är en idrott med höga stilkrav och där tekniskt korrekt utförande eftersträvas för att optimera prestationen. Därmed krävs repetition av övningarna flera hundra gånger för att de ska automatiseras och nå perfektion. En gymnast på elitnivå tränar cirka 15 timmar i veckan.² Intensiteten på träningen varierar beroende på var i säsongen man befinner sig. Under försäsong är det stor fokus på inläring av nya övningar, teknikträning med landning på mjukt till medelhårt underlag samt styrketräning. Under tävlingssäsong blir det mer fokus på att göra träningen mer tävlingslik och man flyttar landning till hårt underlag och det blir ökad fokus på de övningar som ska genomföras vid tävling.

Sedan 1970 då truppgymnastiken växte fram i Danmark och Sverige har sporten genomgått stor redskapsutveckling. I redskapet matta har voltgolvet idag ersatts med tumblinggolv vilket har lett till mer avancerade övningar samt ökad teknikmedvetenhet. Redskapsutvecklingen kommer även i framtiden att fortsätta framåt vilket kommer leda till att ännu svårare övningar kommer att kunna utföras. När träningsmängd och svårighetsgrad ökar, ökar också kraven på gymnasterna. Mer kraft och högre hastighet behövs för att klara svårare volter samtidigt som

¹ Björn T, *Arbetskravsprofil och kapacitetsanalys inom kvinnlig artistisk gymnastik*, Idrottshögskolan, Stockholm, Examensarbete 64:2005, Tränarprogrammet 2003-2006, Handledare Hans Rosdahl. Sid 22

² Björn T, *Kravprofilen 091009*

gymnasterna måste orka träna längre tid på högre intensitet utan att tappa koncentration eller bli trötta.

Den högsta tävlingsnivån i trupp gymnastik är Europeiska Mästerskapen då trupp gymnastiken inte har fått någon större förankring i länder utanför Europa. Trupp gymnastik är en relativ ny sport, dock är det en sport som växer hela tiden internationellt och etableras mer och mer runt om i Europa. Många länder har precis börjat med trupp gymnastik men har redan utvecklats mycket. Utvecklingen inom sporten har dock kommit längst hos länderna i Skandinavien. Inom sporten ligger Sverige i toppen tillsammans med länder som Danmark, Island, Finland och Norge.³ För att Sverige ska fortsätta att ligga i toppen måste mer kunskap föras in i sporten vilket kan ske genom forskning och utbildning. Biomekaniska teknikanalys och träningsstudier behövs för att effektivisera teknik och träning. En utveckling av kravanalys och tester måste ske för att kunna följa gymnasternas kapacitet mot de krav idrotten ställer och därmed kunna anpassa träningen bättre. Utarbetande av träningsplanering måste ske för att individanpassa träningen så att överträning och skador undviks samtidigt som en systematik och progression säkras.

Kravanalys

Teknik

Trupp gymnastik är teknisk idrott och en bedömningssport där utförandet bedöms i hur tekniskt korrekt och stilrent övningarna utförs. Gymnastik är en idrott där övningarna följer en tydlig progression och byggs på i svårighetsgrad vart eftersom gymnasten behärskar en övning. När övningarna får ökat svårighetsvärde blir vikten av korrekt teknik tydligare för att gymnasten ska kunna genomföra övningen.

Rörlighet

För att en gymnast ska kunna ha en bra teknik i övningarna är de andra kapaciteterna avgörande faktorer som samverkar med tekniken. Rörlighet har stor betydelse, framför allt i grenen fristående där främst höftledens rörlighet är av stor vikt för att kunna nå höga svårighetsvärden samt axelledens rörlighet är av stor vikt i grenen tumbling. Det är av störst betydelse vilket rörelseutslag gymnasten kan skapa med egen muskelkraft, det vill säga aktivt. Ju bättre passiv rörlighet gymnasten har desto mindre muskelkraft behövs och därmed mindre arbete.

³ Svenska gymnastikförbundet, http://www.gymnastik.se/ImageVault/Images/id_1148/ImageVaultHandler.aspx

Antropometri

Antropometri är inte lika viktigt i trupp gymnastik som inom artistisk gymnastik. Större gymnaster har en nackdel i att det skapas större tröghetsmoment vid övningar där rotation sker och vinkelhastigheten minskar samt tekniken försämras. Gymnaster som besitter stor styrka i förhållande till kroppsmassa har större potential att prestera bättre.

Aerob kapacitet

I och med att trupp gymnastikträning kräver att gymnasten orkar ligga på en hög träningsnivå under lång tid utan att tumma på stilkraven är det av stor vikt att energin inte tar slut eller att det bildas för mycket mjölksyra. Dålig kondition leder därmed till att gymnasten snabbare och lättare drar på sig mjölksyra. Hög VO^2 max gör att gymnasten återhämtar sig hastigare mellan övningarna och mellan träningspassen.⁴

Anaerob kapacitet

Vid tävling är det främst det anaeroba energisystemet som utnyttjas. Bra löpförmåga och att gymnasten kan hålla hög hastighet vid avstampet, det vill säga kunna utveckla mycket kraft på kort tid är därför fundamental för att kunna prestera svåra hopp och tumblingsserier.⁵

Styrka

I trupp gymnastik är det av större vikt med bra styrka i nedre extremitet. En trupp gymnast ska ha även ha en bra grundstyrka i överkroppen då handisättning på hoppbord och på tumblinggolv sker vid olika övningar. Tumbling och trampett innehåller mycket explosiv och excentrisk styrka. Den excentriska styrkan inträffar i form av reaktionskrafter i alla stäm och landningar. Dessa utgör oerhört stora belastningar och för att inte skadas av den påfrestning som blir på rygg och nedre extremitet måste en gymnast ha en bra styrka i bålen.

Identifiering och motivering av vald delkapacitet

I detta arbete har jag valt att fördjupa mig inom delkapaciteten styrka. Gymnastik är en idrott med stort kraftbehov och därför har muskelstyrka stor betydelse för prestationen. En trupp gymnast behöver även flera typer av muskelstyrka. Styrketräning har även en stor skadeförebyggande effekt då skador ofta uppkommer på grund av otillräcklig styrka i förhållande till kraft. Den styrketräning som bedrivs för trupp gymnaster fokuserar ofta på uthållighetsstyrka. En hel del statisk styrketräning förekommer även. I stort sett all

⁴ Svenska gymnastikförbundet, Kravanalys för kvinnliga artistiska gymnaster, huvudbok 2009, sid 31/51

⁵ E.J. Bradshaw, P.L. Rossignol, *Antropometric and Biomechanical Field Measures of Floor and Vault Ability in 8 to 14 year olds Talent-selected Gymnasts*, New Zealand Academy of sport. Sports Biomechanics Vol 3(2) 249-262 sid 259

styrketräning är med kroppen som redskap vilket innebär att det är svårt att anpassa styrketräningen efter behov i och med att det lätt blir för stor eller för liten belastning. För att tillgodose de styrkekrav idrotten ställer och för att förebygga att skador uppkommer skulle vissa muskelgrupper med fördel behöva belastas med tyngre redskap än det som kroppen utgör. Om man tittar på styrketräningens utveckling i många andra idrotter befinner sig trupp gymnasters styrketräning ett långt steg efter. För att inte 47 % av trupp gymnasterna ska behöva ha ländryggsproblem vet jag att styrketräning för trupp gymnaster måste utvecklas och utgöra en funktion och inte bara en tradition. För att Sverige ska kunna hävda sig i den ökade konkurrensen inom sporten är det ett krav att styrkan hos gymnasterna utvecklas och blir mer funktionell mot sporten och de ökade krav som ställs på gymnaster.

Målsättning med fördjupning

Målsättning med detta arbete är att få djupare kunskap om hur styrketräningen bör bedrivas för trupp gymnaster, både i ett skadeförebyggande syfte men även i ett prestationshöjande syfte. Syftet är även att integrera styrketräning i en träningsplanering.

Metod

För att få en fördjupad kunskap om styrketräning har jag sökt vetenskapliga artiklar och litteratur i databaserna PubMed och Sportdiscus, se litteratursökning i bilaga 1.

Jag har även använt mig av kurslitteratur samt tidigare gjorda arbeten som finns på GIH: s hemsida för tränare.

Resultat

Enligt boken *Idrottens träningslära* står det att gymnaster ska kunna utveckla största möjliga kraft på väldigt kort tid. Ett bättre resultat kan uppnås om man kan öka kraftutvecklingen i de involverade musklerna utan att samtidigt öka kroppsmassan. Hypertrofi har motsatt effekt och sänker kontraktionshastigheten.

Bukmuskulaturen är en central faktor eftersom den medverkar till att bygga upp ett stort buktryck. Buktrycket kan stötta och avlasta ryggraden då man utsätter den för stora belastningar som till exempel vid avstamp och landning för en gymnast. Isometrisk styrketräning leder i högre grad till förbättring av musklernas isometriska styrka men inte i samma grad till förbättring av musklernas förmåga att utveckla kraft koncentriskt och excentriskt. En inlärd felaktig teknik behöver inte ligga i själva utförandet utan Koch hävdar

att 80 % av alla felaktiga rörelselösningar beror på brister i förberedelsefasen till själva övningen eller i bristande fysiska och psykiska förutsättningar att behärska tekniken.⁶

I artikel *Injury incidence, mechanism and diagnosis in top-team level gymnasts* står det att 62 % av skadorna hos trupp gymnaster är lokaliserade till fotleder, 28,5 % till ryggen och 9,5 % till övre extremitet. Största andelen skador uppkommer i samband med landningsfasen efter en gymnastiskövning. 50 % av gymnaster på tävlingar på hög nivå tävlar trots skadesymptom och smärta. Gymnaster på elitnivå drabbas av färre skador än gymnaster på lägre tävlingsnivåer.⁷ I *Arbetskravsprofil och kapacitetsanalys inom kvinnlig trupp gymnastik* hade det lag som tillhörde eliten hade bättre testvärden i styrka, rörlighet, explosivitet och i aerob kapacitet än det sämre laget som tillhörde subeliten.⁸

I artikel *Low back pain in young female gymnasts* står det att muskler som ska stabilisera och skydda ryggraden är till exempel transversus abdominis, obliquus internus, diafragma, iliocostalis, multifidus, quadratus lumborum. Gymnaster som genomförde träningsprogrammet abdominal hollow, som innebär en isometrisk kontraktion av transversus abdominis och multifidus musklerna rapporterade färre dagar med ländryggssmärta och lägre intensitet i smärta än vid start. 8 av 15 gymnaster med ländryggssmärta blev symptomfria. 47 % av gymnasterna hade ländryggssmärta (LBP) i början av studien.⁹

I artikel *Träningsvolym vid styrketräning: ett set eller flera*, står det att styrketräning ger en ökad förmåga att aktivera musklerna och att samspelet mellan muskelgrupperna optimeras. För idrottare där snabbhet är viktigt är tillväxt av typ två fibrer önskvärt. Periodisering av intensitet och volym samt träning med multipla set är effektivast vilket visade sig genom ökad effektutveckling i Wingatetest samt ökning i vertikalthopp. För att nå en styrkeökning spelar träningsvolym en större roll för lår och höftmuskulatur än för överkroppen. Tung styrketräning av den aktuella muskelgruppen i kombination med specifik träning av rörelsen kan öka maximal rörelsehastighet och effektutveckling. I artikeln står det att explosiv träning förmodligen är mer effektiv i kombination med tung neural styrketräning.¹⁰

⁶ C. Annerstedt, A. Gjerset, *Idrottens träningslära*, SISU Idrottsböcker, Idrottens förlag, 2002, sid 306, 283, 284, 276

⁷ M.L. Harringe, P. Renström, S. Werner, *Injury incidence, mechanism and diagnosis in top-level teamgym: a prospective study conducted over one season*, Scand J Med Sci Sports 2007; 17: 115–119 sid 117-118

⁸ Björn T, *Arbetskravsprofil och kapacitetsanalys inom kvinnlig trupp gymnastik*, Idrottshögskolan, Stockholm, Examensarbete 64:2005, Tränarprogrammet 2003-2006,Handledare Hans Rosdahl. sid 25

⁹ Harringe ML, Nordgren JS, Arvidsson I, Werner S. *Low back pain in young female gymnasts and the effect of specific segmental muscle control exercises of the lumbar spine: a prospective controlled intervention study*. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2007 Oct; 15(10):1264-71.Epub 2007 Jun27 sid 1265, 1269

¹⁰ M. Wernblom, J. Augustsson, *Träningsvolym vid styrketräning: ett set eller flera*, Svensk idrottsforskning nr 1, 2004, Sid 1,3,4,5

Tabell 1 visar rekommendationer på styrketräning i syfte att optimera maximal styrka och explosiv styrka.

	Maximal styrketräning/ neural styrketräning	Maximal explosiv styrketräning
Intensitet	3-5RM, 85-90% av 1 RM	30-60 % av 1RM
Volym	3-5reps/set 3-5set/övning	3-6reps/set 3-6set/övning
Rörelsehastighet	Högsta möjliga hastighet	Högsta möjliga hastighet Explosivt utförande till exempel knäböj med upphopp
Vilopaus	3-5min mellan varje set	3-5min mellan varje set

I artikel *Effects of physioball and conventional floor exercises* visade att det är påtagligt bättre att träna rygg- och magövningar på ett ostabilt underlag i och med att det har större påverkan på muskulaturen samt att neurala anpassningar sker vilket leder till ökad stabilitet. I och med att det inte sker någon större styrkeökning är träning på ostabilt underlag mer till för att öka bålstabiliteten och även för att förbättra balans och den proprioceptiva förmågan.¹¹

I artikel *Transfer of strenght and power training to sports performance* står det att principen om specificitet är viktig att beakta för att få en bra överföring från träning till tävlingsprestation, då man blir bra på det man tränar. Om specificitetsträning följs för mycket leder det dock till överträning, muskelobalans, ökad skaderisk, och risk för att tröttna, på grund av för lite variation i träningen. Det står även att nybörjare kan få bra överföring från allmän träning medan erfarna atleter uppnår överföring endast från specifik anpassning. Därför blir principen om specifik träning mer relevant till träningserfarenhet och utförande.¹²

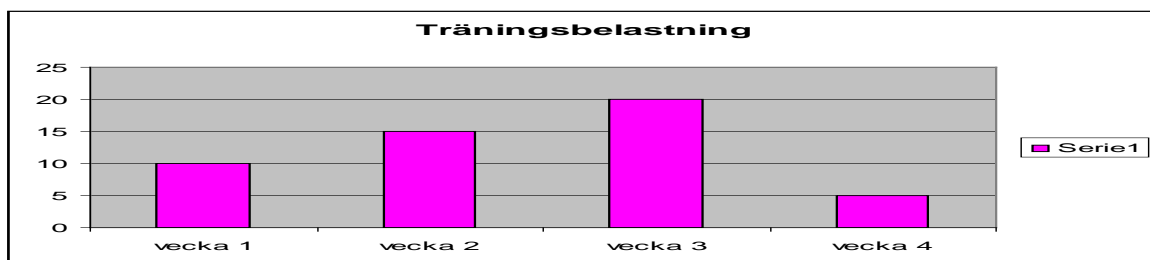
I artikel *Optimizing performance by improving core stability and core strenght* står det att elitaktiva behöver hög bålstabilitet och bålstyrka för att kunna behålla stabilitet under utföranden som är väldigt dynamiska och i många fall väldigt belastande. Gluteus maximus har en viktig roll i bålstabilitet och höftkontroll. En svag Gluteus maximus påverkar knä och vrist så att de inte placeras i en rät linje vilket ger en ökad påfrestning på leden, vilket i sin tur ökar mottagligheten för skador. Instabilitet i rygg samt skador i muskler och leder, till exempel i bål, knä och höft som uppkommer under utföranden är ofta associerade med bristande styrka och uthållighet i bålstabiliserande muskulatur och av olämplig rekrytering av rygg- och magmuskulaturen. Bristande bålstabilitet och styrka leder till att tekniken blir ineffektiv vilket i sin tur leder till skador. Bålstabilitet och bålstyrka leder fysiologiskt till att större maximal effekt och att användningen av muskulaturen vid axelpartiet, armarna och

¹¹ L.M Cosio-Lima, K.L Reynolds, C Winter, V Paolone, M.T Jones *Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptions in back and abdominal core stability and balance in wome*, Journal of Strenght and Conditioning research, 2003, 17(4), 721-725 sid 724

¹² W.B. Young, *Transfer of strenght and power training to sports performance*, International Journal of Sports Physiology and Performance 2006;1;74-83 sid 75

benen ökar och effektiviseras vilket höjer prestation då hastighet, smidighet, effekt och aerob uthållighet ökar. För att optimera bålstabilitet och bålstyrka är det viktigt att träna den motoriska kontrollen genom att träna både de långsamma och snabba motoriska enheter.¹³

I artikel *Periodization of training* står det att strukturering, planering och periodisering av träning har många fördelar för att optimera en atlets utveckling och för att undvika överträning i och med att den bygger på principerna om överbelastning och överkompensation. En mesocykel bör bestå av fyra mindre microcykler. Dessa ska ha en gradvis progression i ökning av belastning.¹⁴ Se figur 1.



Figur 1 visar hur träningsbelastning bör varieras efter periodiseringsprincipen under en mesocykel.

Integrering av resultaten i en träningsplanering

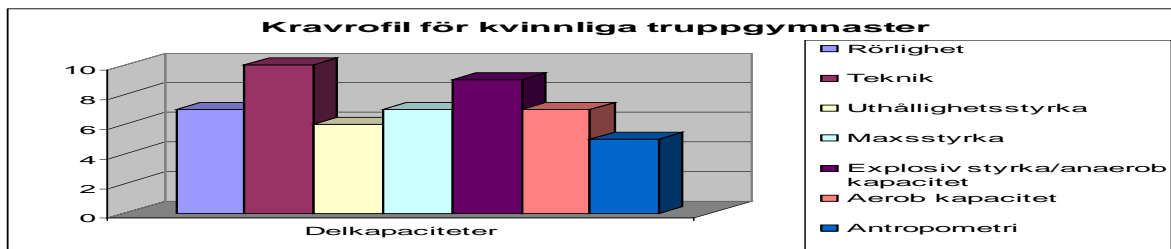
Jag har valt att utforma träningsplanering för ett lag på grund av att trupp gymnastik är en lagsport där det är viktigt med samstämmighet i utveckling och färdighet, i och med att gymnasterna är beroende av varandra vid tävling. Det är dock oerhört viktigt att individanpassa träningen, träningsplanering och övningar trots att trupp gymnastik är en lagsport. För att kunna effektivisera träningen är det viktigt att komma ihåg att alla gymnaster har olika styrkor och svagheter och träning måste anpassas till varje individs nivå, för att skapa rätt träningsbelastning och därmed optimal utveckling samt ökad motivation.

Träningsplanering ska göras för SOL-flickornas RM lag. Laget består av 14 gymnaster som är mellan 14-20år och som tävlar på Riksmästerskapsnivå. Gymnasternas största svaghet är bristande styrka vilket visar sig både tekniskt i utförandet av gymnastiska övningar och vid styrketeststillfälle. I träningsplaneringen kommer fokus ligga på att bygga upp gymnasternas styrka för att öka prestationsnivån samt för att undvika vanligt förekommande skador i trupp gymnastik. Träningsplaneringen är även viktig för dessa gymnaster för att förhindra överträning och för att anpassa och systematisera träningen i ett långsiktigt perspektiv. I

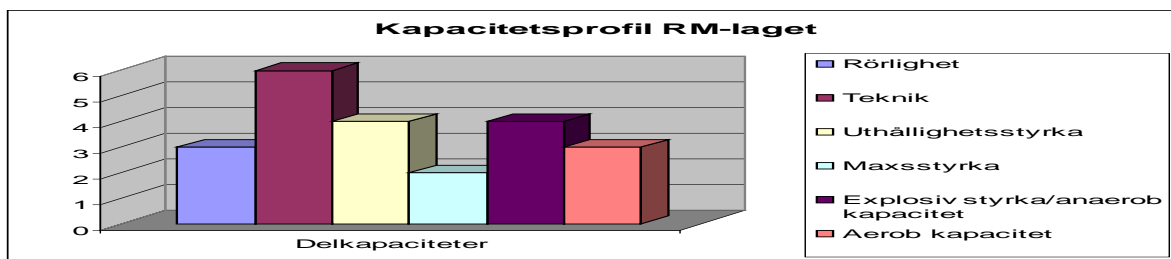
¹³ A.E Hibbs, K.G Thompson, D French, A Wrigley, I Spears, *Optimizing Performance by improving core stability and core strenght*, Sports Medecine 2008 38(12) 995-1008 Review article sid 996- 997, 1000-1001

¹⁴ *Periodization of training sid 510*

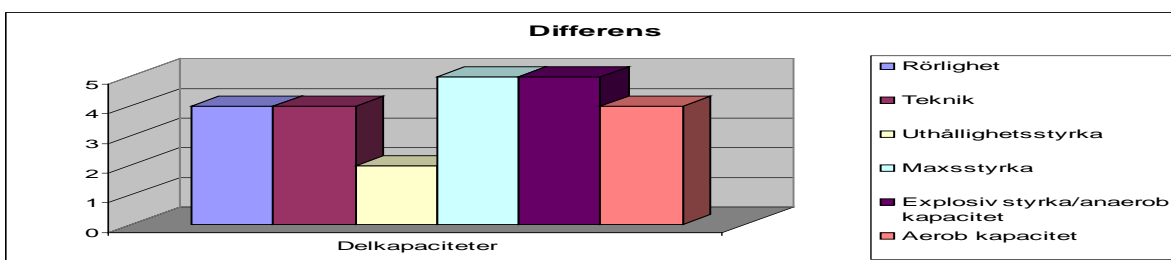
figurerna nedan visar uppskattad kravprofil för elitgymnaster samt uppskattad kapacitetsprofil för gymnaster i RM-laget och den differens som finns däremellan.



Figur 2 visar kravprofil för kvinnliga truppgymnaster på elitnivå



Figur 3 visar uppskattad kapacitet för gymnaster i RM-laget



Figur 4 visar differensen mellan kapacitetsprofil och kravprofil.

Flerårsplanering

Tanken med flerårsplaneringen är att träningen ska planeras och anpassas till de framtida krav som idrotten ställer på individens och lagets utveckling i förhållande till målsättningen.

Målsättningen för RM-laget är att gymnasterna ska utvecklas och öka prestationsnivån samt att alla gymnaster ska vara skadefria. I och med att laget tävlar på RM-stegen så finns det tre tävlingar med olika svårighetsgrad, det vill säga RM 1, 2 och 3, varav RM 3 är den svåraste tävlingen. Idag tävlar laget på RM 2. Ett långsiktigt mål för gruppen är att tävla på RM 3 med höga svårigheter och med stor säkerhet i utförandet. Idag är gymnasterna väldigt spridda vilket betyder att inte alla klarar de varv resten av laget utför vi tävling, därför är målet att få upp de gymnasterna på en nivå så att de kan vara med att tävla. Målet är även att gymnasterna ska hålla sig skadefria samt att få några gymnaster som utvecklas så bra att de kan tävla på SM-stegen.

Planering för år 1

Gymnasterna ska under år ett bygga upp en allmän grundfysik. Målet är att alla gymnaster ska uppnå en basnivå i de olika delkapaciteterna. Jag anser att det är viktigt i och med att många av tjejerna har växt mycket på längden och även fått större fettmängd och sämre kropps kontroll och motorik under puberteten. Tjejerna ska också hoppa mycket trampolin samt träna landningsträning på mjukt underlag för att träna upp bålstabilitet och kroppsbalans och därmed minska risken för skador. Gymnasterna ska under året delta på mindre betydelsefulla trupptävlingar samt tävla på enkla övningar som de till fullo behärskar, för att först och främst få in tävlingsvana och att få känna säkerhet i tävlandet samt att alla gymnaster i gruppen ska kunna tävla. Det ska inte vara något fokus på resultat och placering utan endast prestationsmål samt att genomföra övningarna lugnt och behärskat med rätt teknik. Styrketräningen ska vara en inledning till den styrketräning gymnasterna kommer att behöva längre fram i sin träning. Träningen ska ske främst med kroppen som belastning men gymnasterna ska även använda redskap som balansboll, balansplatta, träpinne och medicinboll för att skapa stort antal övningar med mycket variation. I och med att fotlederna är väldigt utsatta för skador ska även stabiliteten i fotleder byggas upp. Gymnasterna ska lära sig föra träningsdagbok och tester kommer att ske kontinuerligt för att säkra progression i de olika delkapaciteterna.

Planering för år 2

Träningen ska bli mer specialiserad och det ska bli ökad fokus på vad som behöver utvecklas i varje delkapacitet för att närma de krav som ställs på en truppgymnast. Gymnasterna ska tävla på en rikstävling och minst en mindre tävlingar varje termin med något svårare basövningar för att visa att de behärskar övningarna med rätt teknik, även under den nervositet och stress gymnasterna kan känna vid tävlingsgenomförande med domare, publik samt vid ström av övningarna. Jag anser att det är viktigt att gymnasterna vid tävling endast ska tävla på varv de känner sig helt säkra med och behärskar helt. Om de känner sig osäkra inför tävlingsvarven kommer det att bidra till ett ytterligare stressmoment som kan leda till att gymnasterna skadar sig eller att de får blockering. Blockering är ett vanligt uppkommande problem hos gymnaster och kan bero på att gymnasten inte känner sig trygg i övningsgenomförandet eller att gymnasten har stressat igenom grundträningen och för fort gått på svårare övningar. Gymnasterna ska få ökat ansvar i sin träning och påbörja utvecklingen mot att de ska bli sina egna tränare. Styrketräningen detta år ska bli mer parövningar samt styrketräningsövningar med ökad svårighetsgrad. Gymnasterna ska även träna lättare plyometrisk träning för att öka explosiviteten. Landningsträningen ska bli svårare och ska utföras mer till hårt underlag. Landningen är en del av övningen som ofta leder till skador och poängavdrag och därför är

det viktigt att träna den. Fokus ska även ligga på träning för att öka bålstyrka då föregående år fokuserade på att öka bålstabilitet. Fria lätta vikter ska även introduceras i träningen med stort fokus på att utföra övningarna korrekt. Övningarna ska vara något tyngre och därmed färre repetitioner ska genomföras än föregående år.

Planering för år 3

År ett och två har nu gett gymnasterna en bra allmän fysisk basnivå och nu anser jag att det är dags att specialisera träningen mer. Gymnasterna ska träna mycket löpskolning för att öka snabbheten och förbättra löpekonomin. Gymnasterna ska nu närma sig de värden som finns som krav för gymnaster på elitnivå inom de olika delkapaciteterna. Detta år ska fokus i gymnastikträningen ligga i att träna in övningar med högre svårighetsvärde då gymnasterna nu ska behärska tidigare svårighetsnivå mycket bra. Det är bra att gymnasterna inte förrän nu går vidare till svårare övningar eftersom det är först nu som gymnasterna har fått tillräckligt höga värden i de andra delkapaciteterna. Om en gymnast börjar träna på en övning trots att hon inte har tillräckligt med styrka eller rörlighet kommer tekniken bli ineffektiv och det är svårare att lära om ett felaktigt utförande i och med att rörelsemönstret är felaktigt inprogrammerat. Detta år ska gymnasterna tävla på en risktävling, två mindre tävlingar och vara med på en till två uppvisningar varje termin. Målet är även att gymnasterna fortfarande ska vara skadefria och att ingen drabbas av blockeringar. Det är viktigt att inte bara blicka framåt på de svårare övningar gymnasterna ska lära sig utan att fortfarande kontrollera och underhålla de tidigare inlärdade övningarna. Svårare styrketräningsövningar kommer att genomföras detta år och även med något tyngre vikter samt med skivstång. Styrketräningen kommer ha fokus på explosivitet men även inslag med träning av maxstyrka. I styrketräningen kommer fokus även ligga på att stärka nedre extremitet, framför allt gluteus maximus, fotleder och knän. Tester kommer att ske regelbundet för att säkra framsteg i styrketräningen mot uppsatta mål och mot utarbetade värden som finns i kravprofil.

Planering för år 4

Detta år kommer en introduktion ske till anaerob träning. Nu har gymnasterna lärt in svårare övningar och det är dags att träna de övningarna till hård landning samt i tävlingsliknande sammanhang. Detta år ska gymnasterna delta på RM 3. Resultatmålet är att komma till final medan prestationsmål är att alla gymnaster ska genomföra övningarna med ökat svårighetsvärde samt med korrekt teknik och med ett säkert genomförande utan något slarv eller några missar. Jag vill att gymnasterna ska ha stort inflytande i sin egen träning och att de ska ha lärt sig att ta ansvar för sin träning. Även om dessa gymnaster inte tävlar på SM-stegen

och därför inte tillhör eliten anser jag att de kan leda gymnastiken framåt genom att själva bli tränare och för den kunskap, motivation, glädje de har i sig vidare till andra gymnaster. Styrketräningen kommer vara mycket grenspecifik och anpassad till idrottens och individens styrkebehov. Fokus i styrketräningen kommer fortfarande att vara att träna explosiv styrka och maxstyrka. Under dessa fyra år ska en progression ske i träningen och träningsbelastning. Dock vill jag inte säga hur många timmar i veckan gymnasterna ska träna varje år för jag anser att träningsbelastning bör varieras från vecka till vecka efter periodiseringsprincipen. Dock kommer gymnastikträningstiden att progressivt öka vilket innebär att träningen kommer att bli mer och mer specialiserad och därför ska fokus fram till dess vara att bygga upp de andra delkapaciteterna. Jag vill att gymnasternas självsäkerhet byggs på under åren och att detta ska spegla sig både i deras träning samt vid tävling. Jag vill absolut förhindra blockeringar i och med att det drar ner gymnastens självförtroende och glädje samtidigt som det gör att gymnastens utveckling hämmas och stagnerar. Jag vill ge gymnasterna redskapen för att utvecklas inom gymnastiken vilket jag tror de har all förmåga till att göra om man inte bara lägger allt fokus på gymnastikträningen utan på alla delar som påverkar träningen.

Årsplanering

För att öka gymnasternas grundfysik kommer stort fokus vara på kondition, styrka och rörlighet. En successiv ökning av belastning kommer att ske i de olika delkapaciteterna. . Truppgymnastikträningen kommer att delas in i inläringsträning, teknikträning och tävlingsträning. Inläringsträning innebär träning på nya övningar/övningar som gymnasten inte behärskar, till mjukt och medelhårt underlag samt mycket stationsträning och förövningar. Det innebär att man bryter ner övningarna i mindre delar där gymnasterna tränar en del i taget för att fokusera på tekniken. Teknikträning innebär att övningarna ska genomföras helt tekniskt korrekt. Övningstester kommer att ske för att säkra progression. Tävlingssträning innebär att gymnasterna ska träna så tävlingslikt som möjligt, det vill säga utföra övningarna i ström och tekniskt korrekt samt till hårt underlag. Tid, prioritering och fokus för varje delkapacitet varierar beroende på vilket block man befinner sig i. I rörlighetsträningen ligger fokus på statisk och dynamisk rörlighet samt varierar mellan aktiv och passiv rörlighetsträning. De aeroba träningspassen är lekar, cykling, löpning, simning och dans/aerobics/rörelseskolning. Passen kommer att variera mellan hög och medelintensitet samt intervall och jämn intensitet. De olika styrketräningspassen är gymnastikstyrka, bålstyrka och bålstabilitet, individuell styrka, plyometrisk träning, maxstyrka och explosiv styrka samt cirkelträning.

Periodplanering

Periodplaneringen är gjord för den uppbyggande förberedelseperioden.




Träningsplanering	Månad	Januari				Februari			
	Vecka	1	2	3	4	5	6	7	8
	Period typ	FB1							
	Tävlingar								
	Läger								
	Tester								
Truppgymnastik	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8
	6								
	5								
	4								
	3		IT	TE	TE	TÅ	TE	TÅ	TE
	2	IT	IT	IT	IT	IT	IT	TE	IT
	1		FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR
Aerob Träning	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8
	6								
	5								
	4			DA		DA		DA	
	3		DA	LE	DA	LÖ	DA	CY	DA
	2		LE	LÖ	LE	LE	LÖ	LE	LE
	1		LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ
Rörlighetsträning	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8
	6								
	5		RS		RS		RS		RS
	4		RS		RS		RS		RS
	3	RD	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RD
	2	RS	RD	RD	RD	RS	RD	RS	RD
	1	RS	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD
Styrketräning	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8
	6			IV			IV		
	5		IV	EM	IV		EM		IV
	4		EM	PL	EM	IV	PL	IV	PL
	3	BS	PL	BS	PL	PL	BS	PL	PL
	2	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS
	1	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS
Totalt antal träningspass per vecka		7	16	16	16	12	17	14	16

IT: inlärningsträning
TE: teknikträning
FR: fristående träning
TÅ: tävlingsträning

CY: cykling
DA: dans
LE: lek
LÖ: löpning

RS: rörlighet statisk
RD: rörlighet dynamisk

IV: individuell styrka
EM: explosiv och maxstyrka
PL: plyometrisk styrka
BS: bålstyrka
GS: gymnastikstyrka

-  Styrketräningsperiod
 - Ökad volym och intensitet i styrketräningspassen
 - Minskad volym i konditionspassen
-  Konditionsträningsperiod
 - Ökad volym och intensitet i konditionsträningen
 - Minskad volym i styrketräningspassen
-  Rörlighetsträningsperiod
 - Ökad volym och intensitet i rörlighetsträningspassen
 - Minskad volym i styrketräningspass och konditionspass

Veckoplanering

Vecka 8 ligger i förberedelseperiod 1. Veckan ingår även i styrketräningsblocket vilket innebär ökad volym och intensitet i styrketräningspassen samt minskad volym i konditions och rörlighetspassen.

V. 8	Aktivitet	Tid (min)/distan s (m)	Intensitet (% max HF)	Kommentarer
Mån	Individuell styrka	20min		Individuellt styrketräningsprogram gjort efter resultat i styrketester Genomförs hemma
Mån	Rörlighet statisk	10min		Individuellt stretchprogram gjort efter resultat i rörelsetester Genomförs hemma
Tis	Aerob träning Löpning	3km	80-90 % av max HF	Gymnasten ska springa 3km under en individuellt satt tid. Denna tid ska hela tiden strävas mot att förbättras. Genomförs hemma. Löpträningen varierar med olika uppgifter från vecka till vecka
Tis	Rörlighet dynamisk	10min		Individuellt stretchprogram
Ons	Truppgymnastik: Teknikträning matta och hopp samt station	30min/ redskap = 90min		övningarna ska genomföras helt tekniskt korrekt till det underlag som gymnasten behärskar. Teknikträning ska bedrivas först i träningspasset i och med att gymnasten ska vara utvilad.
Ons	Bålstabilitet och bålstyrka	20 mjn		Gemensamt träningsprogram som ska genomföras efter individuellt behov och kapacitet
Ons	Aerob träning Lek	10 min	Varierande hög och medelintensiv	Ej mentalt ansträngande, bra träning, rolig och motiverande, bra för gruppdynamiken. Utförs efter styrketräning
Ons	Rörlighet statisk	10 min		Stretching 2och 2 efter individuellt behov och mål
Tor	Truppgymnastik: Fristående träning	2h		Tävlingsprogramträning. Idag fokus på balanser och hopp samt samstämmighet
Tor	Explosiv och maxstyrka	20 mjn		10reps*3 set, tyngre vikter, explosivt utförande utförs efter truppgymnastikträningen
Tor	Rörlighet dynamisk	10 min		Gemensamt rörlighetsprogram med koppling till den rörlighet som krävs i fristående programmet vad gäller dynamisk rörlighet i hopp samt i balanser .
Fre	VILODAG			
Lör	Gymnastikstyrka	20 mjn		Styrketräning genom gymnastiska övningar
Sön	Truppgymnastik: Inläringsträning i matta, hopp och trampolin	30min/ redskap*3 = 90min		Inläring av nya övningar/ övningar gymnasten ej behärskar. Stationer där delar av hel övning tränas in.
Sön	Plyometrisk styrketräning	20min		Landningsträning samt hoppträning.
Sön	Aerob träning Dans	10min	Varierande hög och medelintensiv	Ska ha likhet med intensiteten i fristående
Sön	Rörlighet statisk	10min		Stort fokus på en individuell del i rörligheten som behöver förbättras till uppsatt mål.

Dagsplanering

Dagsplaneringen är gjord för onsdag v. 8 som ligger i förberedelseperiod 1, i ett styrketräningsblock.

1. Uppvärmning:

Gymnastik uppvärmning på tumblinggolv ca 20min

Rörlighetsträning ca 10min

2. Truppgymnastikträning: Teknikträning

- Trampett: 25 min teknikträning med fokus på sträckt frivolt med skruv 180 grader och uppåt
- Tumbling: 25 min teknikträning med fokus på handvolt sträckt frivolt
- Stationer: 25 min teknikträning på handvoltsstation, frivoltsstation, skruvstation samt en landningsträningsstation.
Landningsträningsstation: Nedhopp i form av ljushopp, ljushopp ½ skruv, 1/1 skruv, frivolt och salto från höjd till medelhård till hård landning.

3. Styrketräning: Bålstyrka och bålstabilitet 20 min

Stabilitetsövningar:

- Sit ups på boll: 3*25
- Trampolin hopp, 20 mycket höga hopp på samma ställe, kontrollerat
- Trampolin hopp: 3 hopp på trampolin, 1 hopp på varje sträck. Därefter frivolt ut i grop med kontrollerad landning. 3 repetitioner
- Trampolin hopp med korrekt landning i mjuk voltgrop och hålla balansen utan att falla.
1)ljushopp 2) gruppering 3) X-hopp 4) ljushopp ½ skruv 5)ljushopp 1/1 skruv 6) frivolt 7)frivolt ½ skruv 8) frivolt 1/1 skruv 9) frivolt 1,5 skruv 10)frivolt 2/1 skruv

Styrkeövningar:

- Piklyft i ribbstol: mål att gymnasten ska ha raka ben och tårna ska nudda fingrarna. 3*10
- Rygglyft med benen på plint och överkroppen utanför. 3*15 med 5 kg vikt.
- Fällknivar snabba och explosiva 3*10

4. Aerob träning 5-10 min

Lek: Evighetsstafett.

5. Statisk stretch 10 min

Stretch med fokus på höftledens och axelledens rörlighet.

- Framfällning med samlade ben
- Framfällning med delade ben
- Splitt
- Spagat höger ben och vänster ben
- Brygga

Samtliga övningar ska genomföras 3*20 sek

Diskussion

Att trupp gymnasters styrketräning ser ut som den gör idag tror jag beror på flera faktorer. I Sverige har trupp gymnastiken under åren befast starka traditioner som förs vidare från tränare till deras gymnaster, som i sin tur ofta blir tränare. Dagens gymnastik kan också betraktas som ett arv från Linggymnastiken och det synsätt den förde med sig. Träningen måste dock förändras för att gymnasterna ska kunna klara av det ökade krav som ställs i och med den utveckling som sker då redskap och regler förändras och konkurrensen ökar från andra länder. Att traditioner fått så stort fäste kan bero på tränarens okunskap. Jag anser att de utbildningar som gymnastikförbundet håller för ledare inte är tillräckligt för att skapa en förståelse och kunskap som gör att man kan tänka utanför de ramar som finns. Trupp gymnastik betraktas till stor del som en tjejdrott i och med att största andelen utövare är kvinnor. Tyngre styrketräning och styrketräning med fria vikter har för kvinnor länge varit ovanlig, men är idag en trend som snabbt har vänt då fler och fler kvinnor numera tränar på gym. Den nya synen på styrketräning har dock inte följt med i trupp gymnastiken. I många idrotter har en utveckling skett inom fysträning. Jag tror det är bra att ibland våga se utanför sin egen idrott och ta del av andra idrotters och tränarens kunskaper. Självklart är det viktigt att inte bara följa de trender som kommer och går inom träning utan det är viktigt att som tränare också ha kunskap att värdera och ifrågasätta dessa.

En anledning till att så lite styrketräning med styrketräningsredskap finns i trupp gymnastiken i nuläget tror jag beror på de praktiska svårigheter som finns. Många föreningar delar ofta på samma hallar och föreningens grupper är ofta utspridda i flera olika idrottshallar. Därför finns ingen möjlighet att investera i styrketräningsredskap eftersom det inte finns någon lämplig förvaringsplats. Otillräcklig ekonomi gör även så att föreningen inte har råd att betala för att gymnasterna ska få träna i gym. Trupper innehåller många gymnaster vilket kan göra det svårt att bedriva bra styrketräningsundervisning i och med tränarbrist, tidsbrist och bristande kunskap i styrketräning. Trupp gymnastiktränare ska fungera som tränare för gymnaster inom alla områden, detta skiljer sig mycket från många andra idrotter där tränare är specialiserade och ansvarar för olika områden.

Idag fungerar ofta en trupp gymnastikträning enligt smörgåsbordmodellen vilket betyder att alla delkapaciteter ska tränas under en och samma träning. Denna träningsmodell är mycket ineffektiv. Den skapar stor tidspress samt att gymnasterna blir utmattade och inte kan överbelasta någon av delkapaciteterna och därmed sker inte någon superkompensation utan de

olika delkapaciteterna underhålls endast. Därför tror jag att man skulle vinna mycket på att dela in de olika kapaciteterna i block där extra fokus ligger några veckor och en överbelastning sker på systemet. I och med att det är långa träningspass skulle det med fördel vara bättre med fler kortare pass i och med att vid så stor koncentration som krävs blir gymnasterna snabbt trötta och därför påverkas tekniken och risk för skador ökar. Truppgymnasters träning kan ibland kännas som att den är upplagda på ett sätt som ger gymnasterna aerob träning snarare än anaerob träning. Istället för att gymnasterna ska lägga energi på löpningen och därför snabbt bli trötta kanske det är viktigare att bygga upp stationer för att endast träna in tekniken rätt. Ett annat sätt är att öka vilan emellan repetitionerna för att få en anaerob intervallträning snarare än den aeroba intervallträning som är idag.

I resultatdelen står det att 80 % av felaktiga rörelselösningar beror på brist i förberedelsefasen. Därför är det viktigt att inte direkt gå på teknikträning i förberedelsefasen utan jag tror mer på att bygga upp delkapaciteterna för att ge gymnasterna förutsättningarna för att kunna genomföra övningen med korrekt teknik. Jag tycker också att man ska göra allt man kan för att underlätta inläringen av nya övningar. Det är viktigt att inte gå för snabbt fram utan gymnasterna ska mogna i ett övningsutförande innan man kan ta nästa steg.

En bättre kommunikation måste finnas tidigare mellan sjukgymnaster, naprapater och tränare i och med att många truppgymnaster ofta har långvariga ryggproblem. Jag tror också att fler tränare borde få mer utbildning i fysträning och att varje trupp borde ha en ansvarig fystränare istället för att en och samma tränare ska hinna ansvara för allt. Lag som tävlar på högre tävlingsnivåer drabbas av färre skador och har bättre testvärden i de olika delkapaciteterna. Det säger mig att de olika delkapaciteterna har större betydelse än vad man i truppgymnastik ofta tror och prioriterar under träning.

I gymnastik hör man ofta begreppet den som tränar mest blir bäst men jag tror också att det inte bara är volymen som påverkar en gymnasts framgång utan även hur rätt gymnasten tränar. Det finns många principer att hålla reda på och därför är det i slutändan den gymnast som tränar mest rätt som blir bäst.

Referenser

Artiklar

E.J. Bradshaw, P.L. Rossignol, *Antropometric and Biomechanical Field Measures of Floor and Vault Ability in 8 to 14 year olds Talent-selected Gymnasts*, New Zealand Academy of sport. Sports Biomechanics Vol 3(2) 249-262

Harringe ML, Nordgren JS, Arvidsson I, Werner S. *Low back pain in young female gymnasts and the effect of specific segmental muscle control exercises of the lumbar spine: a prospective controlled intervention study*. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2007 Oct; 15(10):1264-71. Epub 2007 Jun 27

M.L. Harringe, P. Renström, S. Werner, *Injury incidence, mechanism and diagnosis in top-level teamgym: a prospective study conducted over one season*, Scand J Med Sci Sports 2007; 17: 115–119

M. Wernblom, J. Augustsson, *Träningsvolym vid styrketräning: ett set eller flera*, Svensk idrottsforskning nr 1, 2004

W.B. Young, *Transfer of strength and power training to sports performance*, International Journal of Sports Physiology and Performance 2006;1;74-83

L.M Cosio-Lima, K.L Reynolds, C Winter, V Paolone, M.T Jones *Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women*, Journal of Strength and Conditioning research, 2003, 17(4), 721-725

A.E Hibbs, K.G Thompson, D French, A Wrigley, I Spears, *Optimizing Performance by improving core stability and core strength*, Sports Medicine 2008 38(12) 995-1008 Review article

Elektroniska källor

Svenska Gymnastikförbundet: www.svenskagymnastikforbundet.se
http://www.gymnastik.se/ImageVault/Images/id_939/ImageVaultHandler.aspx Lina Gustafsson

Svenska Gymnastikförbundet: Kravprofil för kvinnlig AG, huvudbok

Tobias Björn, huvudtränare i Täby GF, tobiasbjorn@telia.com, Kravprofilen 091009

Otryckta källor

Björn T, *Arbetskravsprofil och kapacitetsanalys inom kvinnlig truppgymnastik*, Idrotthögskolan, Stockholm, Examensarbete 64:2005, Tränarprogrammet 2003-2006, Handledare Hans Rosdahl.

Tryckta källor

C. Annarstedt, A. Gjerset, *Idrottens träningslära*, SISU Idrottsböcker, Idrottens förlag 2002

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

VAD?

Vilka ämnesord har du sökt på?

Ämnesord	Synonymer
<i>Gymnastics</i> <i>Weight training</i> <i>Core stability</i>	<i>Teamgymnastics, teamgym, artistic gymnastics</i> <i>Strengt training, training strength leg strenght, explosive strenght, training power</i>

VARFÖR?

Varför har du valt just dessa ämnesord?

Dessa ämnesord valdes för att finna relevanta artiklar med data för den delkapacitet jag har fokuserat på i arbetet.

HUR?

Hur har du sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Antal relevanta träffar
<i>Pub Med</i>	<i>Teamgym</i>	2	2
	<i>Training core stability</i>	105	2 4
<i>Sport Discus</i>	<i>Strength training</i>	7	0
	<i>Training strength</i>	105	3
	<i>Leg strenght training</i>	21	0
	<i>Strenght training methods</i>	65	1
	<i>Training with free weights</i>	13	0
<i>Google scholar</i>	<i>Styrketräning</i>	1080	1

KOMMENTARER:

Det fanns endast två artiklar som direkt berörde trupp gymnastik. Det fanns många artiklar om bål stabilitet men jag hittade få användbara artiklar om styrketräning.

Bilaga 2 Årsplanering

Träningsplanering under sommaren	Månad	Januari				Februari				Mars				April				Maj				Juni					
	Vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	Period typ	R	FB1				FB2				TP				TP				R								
	Tävlingar									F tä						UP						TÄ					
	Läger																										
	Tester																										
Truppergymnastik	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	6																										
	5																										
	4																										
	3		IT	TE	TE	TÄ	TE	TÄ	TE	TÄ	TE	TÄ	TE	TÄ	TÄ	TÄ	TÄ	TE	TE	TÄ	TÄ	TÄ					
	2	IT	IT	IT	IT	IT	IT	TE	IT	TE	IT	TE	IT	TE	TE	TE	TÄ	TE	TE	TETE	TE	TE					
1		FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR						
Aerob Träning	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	6																										
	5										DA																
	4			DA		LÖ		DA		LE	LÖ	LE			LE												
	3		DA	LE		DA	DA	CY	DA	DA	DA	CY	DA		CY	DA			DA		DA			SI		SI	
	2		LE	LÖ	LE	LE	LÖ	LE	LE	LÖ	LE	DA	LE	LÖ	DA	CY	DA	LE	LE	DA	LE	LE		SI	SI	SI	
1		LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LE	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ	LÖ		LÖ	CY	LÖ		
Rörlighetsträning	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	6																										
	5		RS		RS		RS		RS		RS		RS														
	4		RS		RS		RS		RS		RS		RS							RS							
	3		RS	RS	RS	RS	RD	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS	RS		RS	RS	RS	RS			RS	RS	
	2		RS	RD	RD	RD	RS	RD	RS	RD	RS	RD	RD	RS	RD	RS	RS	RD	RS	RS	RS	RD		RS	RD	RS	
1		RS	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD	RD		RD	RD	RD		
Styrketräning	pass/vecka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	6			IV			IV						PL														
	5		IV	EM	IV		EM		IV	PL	EM		EM	CI											IV		
	4		EM	PL	EM	IV	PL	IV	PL	CI	IV	IV	IV	EM	CI	IV			EM						EM	IV	
	3		PL	BS	PL	PL	BS	PL	EM	BS	PL	PL	BS	PL	PL	EM	PL	IV	CI	PL	BS				BS	GS	
	2		BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS	BS		BS	BS	BS	
1		GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS	GS		GS	GS	GS		
Totalt antal träningspass per vecka		5	16	16	14	16	17	14	16	16	18	15	15	14	14	13	11	10	13	12	12	10		7	9	9	

Juli					Augusti				September					Oktober				November			December					Månad		
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	Vecka
FB1					FB1				FB2					TP				TP			R					Typ av träningsperiod		
																TÅ	TÅ			UP	TÅ				UP			Tävlingar
																												Träningsläger
																												Tester
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	Typ av träning
																												Inläringsträning=IT
																												Fristående träning=FR
																												Teknikträning=TE
																												Tävlingsträning=TÅ
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	Typ av träning
																												Simning=SI
																												Löpning=LÖ
																												Lek=LE
																												Cykel=CY
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	Typ av träning
																												Rörlighet statisk=RS
																												Rörlighet dynamisk=RD
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	Typ av träning
																												Individuellt program=IV
																												Bålstyrka och stabilitet=BS
																												Plyometrisk träning=PL
																												Cirkeleträning=CI
																												Gymnastisk styrka=GS
																												Explosiv o Maxstyrka=EM
13	13	13	14	13	7	14	12	19	14	19	14	19	13	15	14	13	14	11	13	10	13	12	13	12	13	5	4	

