

Träningsplan

Vecka nr																			
Pilar totalt	plan																		
	verkl																		
Skjuttilfällen	plan																		
	verkl																		
Mängdträning	plan																		
	verkl																		
Grundstil	plan																		
	verkl																		
Teknik	plan																		
	verkl																		
Styrketräning	plan																		
	verkl																		
Mental träning	plan																		
	verkl																		
Fysisk träning	plan																		
	verkl																		
Allmän styrka	plan																		
	verkl																		
Materieltest																			
Avståndsbedömning																			
Uppföljning av plan																			
Testtävling																			
Form (1 – 10)																			
Testtävling																			
Form (1 – 10)																			
Huvudtävling																			
Form (1 – 10)																			
	Anm.																		