



Skjal	SKIPULAGNING ÆFINGA	Nr. 930
-------	----------------------------	---------

Vikuáætlun	Vika nr:	Samtals æfingatímar á viku:	
------------	----------	-----------------------------	--

Hlutur í %	%	%	%
Áhersluatriði	Grunnþjálfun: Þjálfun sem á við um allan líkamann, orkukerfi, vöðva og hreyfingar. Alhliða þrek. Megin áhersla á þolhluta æfinga og að byggja upp lágmarks grunnþrek fyrir viðkomandi íþrótt	Sérhæfð þjálfun: Þjálfun sem miðar að því að yfirfæra eða tengja saman alhliða þrek við sérhæfni í viðkomandi íþrótt. Gert með því að t.d. að skjóta fleiri skotum, skjóta frá ýmsum stöðum og vinklum og.fl	Sérhæfð keppniþjálfun: Tækniþjálfun þar sem líkt er eftir keppni/keppnisaðstæðum. Allt frá að líkja eftir hluta keppinnar á æfingu til keppni með áherslu á tækni eða taktík