



Årsplan 2020/2021 LSK Ungdomsträning



Läger		Skidtävlingar		Lov																								
Augusti		September		Oktober		November		December		Januari		Februari		Mars		April		Maj		Juni								
		1	T	Stegringsintervaller					1	T	Korta intervaller			2	T	Klassiskt intervaller					1	T	Korta intervaller					
		2	O						2	O				3	O						2	O						
		3	T	Stavgång/Skytte	1	T	Fyrklövern/Skytte				3	T	Skidgång/Skytte			4	T	Fristil int/Skytte	4	T	Fristil int/Skytte	1	T	Fyrklövern/Skytte				
		4	F		2	F					4	F		1	F	Nyårsdagen	5	F	USM, Högsbo 15-16 år	5	F		2	F	Långfredag			
1	L			5	L	Lördagsträning	3	L	Lördagsträning			5	L	Lördagsträning	2	L	Lördagsträning	6	L		6	L	Folksam cup Järpen 15-16 år	3	L	Påskafton		
2	S			6	S	Rullskidor	4	S	Rullskidor	1	S	Rullskidor	6	S		3	S		7	S		7	S		4	S	Påskdagen	
3	M			7	M		5	M		2	M		7	M		4	M		8	M		8	M		5	M	Annadag påsk	
4	T			8	T	Korta intervaller	6	T	intervaller	3	T	Stegringsintervaller	8	T	Snabbdistans	5	T		9	T	Klassiskt distans	9	T	Klassiskt distans	6	T	Påsklov	
5	O			9	O		7	O		4	O		9	O		6	O	Trettondag jul	10	O		10	O		7	O		
6	T			10	T	Fyrklövern/Skytte	8	T	Styrka,spänst/Skytte	5	T	Styrka,spänst/Skytte	10	T	Fyrklövern/Skytte	7	T	Skol start	11	T	Fristil dist/Skytte	11	T	Fristil dist/Skytte	8	T		
7	F			11	F		9	F	Skidskyttetträff Nässjö	6	F		11	F		8	F		12	F		12	F	Folksam cup 13-14 år	9	F		
8	L			12	L	Lördagsträning	10	L	Lördagsträning	7	L	Lördagsträning	12	L	Lördagsträning	9	L		13	L		13	L		10	L		
9	S			13	S	Rullskidor	11	S	Rullskidor	8	S	Rullskidor	13	S		10	S		14	S		14	S		11	S		
10	M			14	M		12	M		9	M		14	M		11	M		15	M		15	M		12	M		
11	T			15	T	Löpning (tidtagning)	13	T	Löpning (tidtagning)	10	T	Löpning (tidtagning)	15	T	Stegringsintervaller	12	T	Klassiskt vxl teknik	16	T	Klassiskt, Serietävling	16	T	Klassiskt, Serietävling	13	T	Stegringsintervaller	
12	O			16	O		14	O		11	O		16	O		13	O		17	O		17	O		14	O		
13	T			17	T	Styrka,spänst/skytte	15	T	Skidgång/Skytte	12	T	Skidgång/Skytte	17	T	Snöläger Orsa	14	T	Fristil vxl teknik /Skytte	18	T	Fristil, Serietävling/Skytte	18	T	Fristil, Serietävling/Skytte	15	T	Stavgång/Skytte	
14	F			18	F		16	F		13	F		18	F		15	F		19	F		19	F		16	F		
15	L			19	L	Lördagsträning	17	L	Lördagsträning	14	L	Lördagsträning	19	L		16	L		20	L		20	L	Lördagsträning	17	L	Lördagsträning	
16	S			20	S	Rullskidor	18	S	Rullskidor	15	S	Rullskidor	20	S		17	S		21	S		21	S		18	S	Rullskidor	
17	M			21	M		19	M		16	M		21	M		18	M		22	M	Sportlov	22	M		19	M		
18	T			22	T	Backintervaller	20	T	Korta intervaller	17	T	Backintervaller	22	T	Skolor slutar	19	T	Klassiskt vxl teknik	23	T		23	T	Klassiskt intervaller	20	T	Korta intervaller	
19	O	Skolstart		23	O		21	O		18	O		23	O		20	O		24	O		24	O		21	O		
20	T			24	T	Stavgång/Skytte	22	T	Fyrklövern/Skytte	19	T	Fyrklövern/Skytte	24	T		21	T	Fristil vxl teknik /Skytte	25	T		25	T	Fristil int/Skytte	22	T	Fyrklövern/Skytte	
21	F			25	F		23	F		20	F	Skidskytteläger Nässjö	25	F	Juldagen	22	F		26	F		26	F		23	F		
22	L			26	L	Lördagsträning	24	L	Bärmarksläger Eksjö/Nässjö	21	L	Lördagsträning	26	L	Annandag jul	23	L		27	L		27	L	Lördagsträning	24	L	Lördagsträning	
23	S			27	S	Rullskidor	25	S	Rullskidor	22	S	Rullskidor	27	S		24	S		28	S		28	S		25	S	Rullskidor	
24	M			28	M		26	M	Höstlov	23	M		28	M		25	M		29	M		29	M		26	M		
25	T	Första LSK-träningen efter sommaruppehåll Fyrklövern/Stafetter		29	T	Snabbdistans	27	T		24	T	intervaller	29	T		26	T	Klassiskt Serietävling	30	T		30	T	Klassiskt, distans	27	T	Löpning (tidtagning)	
26	O			30	O	Prel anmälan snöläger	28	O		25	O		30	O		27	O		31	O		31	O		28	O		
27	T	Styrka,spänst/skytte					29	T		26	T	Styrka, spänst/Skytte	31	T	Nyårsafton	28	T	Fristil Serietävling /Skytte							29	T	Styrka,spänst/skytte	
28	F	Upptaktsläger Hackefors					30	F	Bindande anmälan snöläger	27	F					29	F								30	F		
29	L						31	L	Alla helgons dag	28	L	Lördagsträning				30	L								31	L	Lördagsträning	
30	S									29	S	Rullskidor														30	S	Rullskidor
31	T									30	M															31	M	

Juli	
T	
F	
L	
S	
M	
T	
O	
T	
F	
L	
S	
M	
T	
O	
T	
F	
L	
S	
M	
T	
O	
T	
F	
L	
S	
M	
T	
O	
T	
F	
L	