

# Lägerplan Mora

Dags för Moraläget igen. Läget ligger i en viktig förberedelseperiod för skinnare. I Svenska Skridskoförbundets årshjul kan man läsa att det är en specifik förberedelseperiod. Det innebär att den aeroba förberedelsen är gjord och nu bara behöver underhållas. I den här perioden, som i alla perioder, så är rörelsekaraktär viktig. Nu ska den aeroba förmågan omvandlas till specifik och rörelserna bli skridskorörelser. Vi gör rörelser som ska göra oss säkrare och stabilare på isen.

Denna plan avser den äldre gruppen 15 år och äldre....

## Onsdag

e.m

Pass 1: Koordination, parövningar + Skridskokompassens del 1 spänst

## Torsdag

Pass 2: Skridskokompass del.2 + lättare styrka

Pass 3: Inlines samla tid i position + teknikövningar

## Fredag

Pass 4: Sprint

Pass 5: Imitationar

## Lördag

Pass 6: Styrka med belastning

Frivändning

Knäböj

Utfallssteg - Raka och sida

Bänkpress

Armcurls

Pass 7: Inlines Fartlek

## Söndag

Pass 8: Morajogg