Mall för en årsplan för 10-åringar

Vecka	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Periodtyp																																								
Delmoment träning																																								
Koordination																																								
Sprint/Häck																																								
Hopp																																								
Kast																																								
Uthållighet																																								
Styrka																																								
Rörlighet																																								
Annan idrott icke friidrott																																								
Pass/vecka																																								
(alt tim)																																								
Helgläger																																								
Tävling																																								
Övrigt	Jul																																							
	Lov														Skolavslut															Påsk							Skolav-slut			