

Tilrettelæggelse af den fysiske træning

Hvornår	hvordan	Hvor	hvor meget
Prøveårene (8-15)	<p>Fokus på flere sportsgrene, gymnastik, fodbold, svømning eller klatre tur med sejlklubben.</p> <p>En fodboldkamp eller stafet i klubben øger konditionen</p> <p>Torvtræk, trillebør mavebøjninger øger muskelstyrken</p>	<p>Sportsforeninger</p> <p>klubben som selvorganiserer lege og træningsøvelser</p> <p>Tager i svømmehal, klatrehal eller lejer lokale gymnastikhal</p> <p>Om sommeren kan det f på havne arealet ved eks lejeplads</p>	<p>Som en fast del af klubtilbuddet, eks. Som svømning om vinteren eller leg på græsplænen ved klubben, træning i gymnastiksal, eller som plan B.</p> <p>Gerne som sjov opvarmning eller afslutning på træning i klubben</p>
Specialiserings-Årene (15-18)	<p>Sejlsport er primær sporten. Har måske svømning , badminton eller fysisk træning i klubben og hjemme</p>	<p>Sportsforeninger</p> <p>Fitnesscenter</p> <p>klubregi</p>	<p>2-4 gange om ugen udover sejladsen, som varierer i forhold til sæsonplanlægning</p>
Investerings-årene (18 og frem)	<p>Sejlsporten er eneste primær sport, hvor den fysiske træning er</p>	<p>Klubregi, sportsforeningen eller fitnesscentre som har</p>	<p>Dagligt udover sejlsporten</p>