

ÅRSPLAN 2020/2021

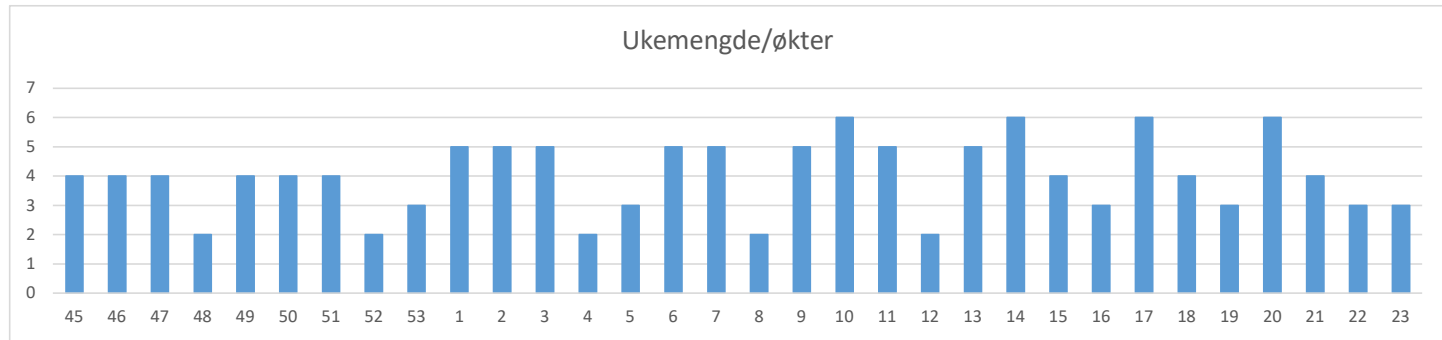
FARGEFORKLARINGER:

Måneder

- Grunnlagsperiode
- Utviklingsperiode
- Spreng nye grenser

Uker:

- Normaluke
- Mengdeuke
- Intensiv uke
- Rolig uke
- Testuke



Mengde	0					14				17					17				15				18				24					17				6			
Måned	oktober					November				desember					januar				februar				mars				April					mai				juni			
Ukenr	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Økter/uke	0	0	0	0	0	4	4	4	2	4	4	4	2	3	5	5	5	2	3	5	5	2	5	6	5	2	5	6	4	3	6	4	3	6	4	3	3	0	0
FYSISK økter	I 1 lang					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
	Intervall					1	2	2	2	2	2	2			2	2	2		1	2	2		2	2	2		2	2	3		2	3		2	3	3		1	
	Intervall	1					6				6					6				5				6				9					8				1		