



Så tränar man på ett Riksidrottsgymnasium, RIG

Välkomna





LERUMS
GYMNASIUM

Per Frykholm





LERUMS
GYMNASIUM

Tränarfilosofi?!

Strukturerad

Flexibel

Ha roligt

Vilja/Attityd

Kunskap

Våga



LERUMS
GYMNASIUM

Säsongsupplägg

- Januari-mars idrottsspecifik träning (förberedelse period)
 - mars-april Segling
 - Maj-juni tävlingsperiod (kval)
- Juni-augusti egen träning/tävlingsperiod
 - augusti-november Segling
- November-december återhämtning/uppbyggnad



LERUMS
GYMNASIUM

September

september 2016

< Idag >

mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön
22	23	24	25	26	27	28
Vecka 34						
fokus område starter, race				GP Laser Läjjet / Isaf kval 1 Per		
• kondition 08:00 • Segling Aspen... 14:45	• Ind samtal Fia 6 fler...	• åka till stan m... 07:00 2 fler...	• ind samtal Phi... 09:00 5 fler...	• Gemensamt g... 08:00 2 fler...		
29	30	31	1 sep.	2	3	4
Vecka 35						
fokus område starter, timing, acc				SM Laser VBG Per		
• löpning 08:00 • Segling Aspen... 14:45	• SS biltillbehör 2 fler...	• 1ornas gym 2 fler...	• Segling Aspen 14:45 • Hjärt screenin... 16:00	• Gemensamt g... 08:00 09:00 CEST		
5	6	7	8	9	10	11
Vecka 36						
Fokus område: Teknik				SWE challengers läger kullavik		
• kondition 08:00 • Segling Aspen... 14:45	• Segling Aspen 14:45 • Poängsegling...	• 1ornas gym 2 fler...	• Te1 åker till N... 08:00 • Segling Aspen 14:45	• Gemensamt g... 08:00		
12	13	14	15	16	17	18
Vecka 37						
SWE challengers läg... loggor etc klara flod... 2 fler...		Segling Kullavik Fokus område fart 3 fler...		• Gemensamt g... 08:00	GP Laser Karlstad GP kullavik 29er/ Isaf kval 1	
		• Segling Kullavik 13:00				
19	20	21	22	23	24	25
Vecka 38						
fokus område hålla spår, fasta situationer				Usm match racing		
• kondition 08:00 • Segling Aspen... 14:45	• Segling Aspen 14:45 • Poängsegling...	studiedag • Egen träning 08:00	höstdagjämningen 2 fler...	• Coppertest 3... 08:00		
26	27	28	29	30	1 okt.	2
Vecka 39						
• kondition 08:00 • Fotografering... 09:30 • Segling Aspen 14:45		• 1ornas gym 09:50 • åka stockholm 16:00	läger KSSS • Segling Aspen 14:45	• Gemensamt g... 08:00	Ksss Olympiska/ Isaf kval 2 29 och laser rd	



LERUMS
GYMNASIUM

Augusti Vecka

augusti 2016

< Idag >

	mån 22	tis 23	ons 24	tors 25	fre 26	lör 27	sön 28
heldag	Vecka 34						
	fokus område starter, race					GP Laser Läjet / Isaf kval 1 Per	
08:00	08:00 kondition				08:00 Gemensamt gym		
09:00		Ind samtal Fia		ind samtal Philip			
10:00		Ind samtal Mattis		Ind samtal Alice			
11:00		10:00 möte lars	09:50 Iornas gym		Ind samtal Elin		
12:00		Ind samtal Ronja		ind samtal Carro			
13:00				ind samtal Andre			
14:00		ind samtal Hanna		ind samtal Jacob			
15:00	14:45 Segling Aspen (uppriggning och genomgång av helgens race) 29er	14:45 Segling Aspen	14:45 Segling Aspen	14:45 Segling Aspen			
16:00							
17:00							
18:00		18:00 Poängsegling Less Lessuden					
19:00							



LERUMS
GYMNASIUM

November Vecka

08:00	08:00 kondition			08:00 teori åk 3	08:00 Gemensamt gym
09:00		Mattis	Emil a		
10:00				09:50 Iornas gym	
11:00				ind samtal Elin	
				ind samtal Rasmus	
12:00	ind samtal Filip	ind samtal Hugo		ind samtal Rebecca	
		ind samtal Olle			
13:00					
14:00		ind samtal Oscar			
		14:00 teori åk 2 kontoret			
15:00	14:45 Teori åk 1 Kontoret		14:30 Kost Barbro köket	Fystester källaren	
16:00				15:00 Hallenpass	
17:00					
18:00					



LERUMS
GYMNASIUM

Säkerställa kunskap och färdigheter

Fokusområden (grupp/ind)
Uppdelning (vecka/båtklass)
Förändring
Tid
Riktlinjer/målsättning



LERUMS
GYMNASIUM

Vad har jag lärt mig under mina år i coachbåten

Va dig själv

Ha roligt

Va tydlig

Ta vara på möjligheterna

Våga ge ansvar

Hitta nya vägar

Var medveten om vilka du jobbar med och för



LERUMS
GYMNASIUM

Frågor – våga ställ dem!

Tack för mig och lycka till i framtiden.
Har ni frågor eller vill följa med i båten.

Maila: Per.Frykholm@lerum.se

Mobil: 0702-869130