



Treningsmengde for hver idrett

Årsklasse	Varighet aktivitet (utenom organisering)	Hyppighet per uke
6-8 år	60 min	1 gang
9-10 år	60 min.	1-2 ganger
11-12 år	80-90 min	1-2 ganger

- (1) Lengde på treningene må vurderes og eventuelt justeres ned basert på intensitetsnivå og spillernes konsentrasjonsnivå.
- (2) Et ekstratilbud utenom disse retningslinjene må klareres med sportslig leder.

