

Periodiseringen av årsplanen

Om man både satsar på en inomhussäsong och en utomhussäsong använder man sig av dubbel periodisering, alltså innehållande två tävlingsperioder och därmed två formtoppar. Periodernas längd avgörs utifrån tidpunkten för den viktigaste tävlingen för säsongen – man utgår alltså från den och planerar sedan bakåt. Så här kan en dubbel periodisering se ut:

OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARS	APRIL	MAJ	JUNI	JULI	AUG	SEPT
allmän		tävlings- förbe- redande	tävling (form)		allmän		tävlings- förbe- redande	tävling (form)	stabilisering	tävling (form)	
förberedelseperiod			tävlingsperiod		förberedelseperiod			tävlingsperiod		vila	