

Utviklingstrapp skiskyting. Del 1 kvinner Del 2 menn

Fra rekrutt til senior på høyt internasjonalt nivå

Del 1 kvinner.

1. Tekniske krav	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Skyteteknisk utvikling	Basisskyting liggende med og uten støtte. Pusting, sikting, avtrekk, avspenning. Lære å skyte samlinger. Komb.tren. etter 1 år basis.	Liggende uten støtte, kontr.pkt og fasit. Finkoord. ligg. Drill ligg. Vurdere vind. Stående: basis 2 år. Stafett: ligg. Lære øktarkivet.	Liggende: Kontrollpkt. og hurtighet. Stående: Finkoord., kontrollpkt. Drill ligg+stå. Stafett stå. Utvikle stab. i treffbilde. Utvikle tørrtreningsøker	Stående: Kontrollpkt., avtrekk, hurtighet. K/F i alle økter. Konk.lik tren. Stående i vind.	Perfeksj. av K/F. Matching for å møte WC-nivå.	Teknisk perfeksj., forts. K/F. Mental jobbing og matching for å mestre ekstrem konk.situasj. Normalisering av godt skyteresultat i int.konk.
Skiteknisk utvikling	Bevegelser på ski, balanse, trygghet, grunnkoord., rytme, fraskyv. Både skøyting og klassisk.	Finkoord. skøyte-teknikker. Få helhet i bev.-mønster. Videreutvikle klassisk.	Valg teknikk i forskjellig terreng. Hovedvekt på dynamisk arb.	Utfordre på kraft/ arbeidsveg. Utvikling av egen teknikk. Dyrking sterke sider, jobbe med svake sider.	Utvikling av individ-baserte tekniske løsn. gjennom kobling mot ulik intensitet.	Utvikling av hele det tekn. registeret. Utprøving og videreutvikl.

2. Fysiske krav og krav skyteferdighet, tester.	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Aerob utholdenhet:	Motbakkeløp inntil 10 min. Fast løype.	3000 m bane: 12-13 min. Tester i motbakke, fast løype inntil 15 min: Løp, skøyting, staking.	3000 m bane: 11.00-11.30 Tester i motbakke, fast løype inntil 20 min: Løp, skøyting, staking.	3000 m bane: 11.00 Tester i motbakke, fast løype inntil 25 min: Løp, skøyting, staking.	3000 m bane: 11.00 Tester i motbakke, fast løype inntil 30 min: Løp, skøyting, staking. Mølletest skøyting: VO2max 65-70 Laktatprofil	3000 m bane: 10.45-11.00 Tester i motbakke, fast løype inntil 30 min: Løp, skøyting, staking. Mølletest skøyting: VO2max 65-75 Laktatprofil
Anaerob utholdenhet: Prestasjonstest i konkurranseaktiviteten (arbeidstid: ca.30-90sek)	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen
Submaks styrke: Testøvelser for sentrale muskelgrupper	Ingen	Chins: 2 Push up m/"hopp": 5 Sit ups på kasse: 10	Chins:5 Push up m/"hopp": 10 Sit ups på kasse: 18	Chins:6 Push up m/"hopp": 12 Sit ups på kasse: 20	Chins:7 Push up m/"hopp": 15 Sit ups på kasse: 22	Chins:8 Push up m/"hopp": 15 Sit ups på kasse: 25
Bevegelighet: Testøvelser for sentrale	Ingen	Ankelledd: 45 grader	Ankelledd: 45 grader	Ankelledd: 45 grader	Ankelledd: 45 grader	Ankelledd: 45 grader

ledd/muskelgrupper (grader/cm)		Hofteledd Rygg	Hofteledd Rygg	Hofteledd Rygg	Hofteledd Rygg	Hofteledd Rygg
Skytetest 20/20 tidelt skive			320	340	350	360
Skyting ligg. , samling 5 skudd (ytre diam.)	Ingen	25 mm				
Skytetest nr.1 (uten belastning)		150 (40 skudd liggende)	325	350	375	380
Skytetest nr. 2 (testløp m/ 4 skytinger)		8 (10 liggende)	16	18	19	20
Skytetest nr.3 (rolig komb.test)	30 mm	90 % (liggende)	90 %	95 %	100 %	100 %
Skytetid (på serier med 5 treff) uten belastning	45 sek.	35 sek.	30 ligg/30 stå	25 ligg/22 stå	22 ligg/18 stå	20 ligg/15 stå
3. Mentale krav/holdninger						
	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Grunnholdninger og grunnleggende individuell og sosial adferd Generelle ferdigheter <ul style="list-style-type: none"> Målsetting og konsekvens Treningslyst/ motivasjon 2. Spenningsregulering 3. Visualisering 4. Indre dialog	Skal vise aktivitets- og mestrings glede. Punktlighet, ærlighet, høflighet, positiv sosial adferd.	Kontrollpkt. og fasit liggende. Vise tren.glede. Utvikle konsentrasj. evne. Utvikle positivt idrettslig sjølbilde og sjøltillit. Utvikle	Kontrollpkt. og fasit stå. Vise stor utviklings- hunger og stor treningsvilje. Utvikle evne til å sette langsiktige mål. Lære visualisering.	Vise stor tren.vilje og konk.motivasj. Utvikle evne til å planlegge trening og forberede gjennomføring av konk. Utvikle evne til å regulere spenningsnivå.	Vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurranse-motivasjon. Utvikle evne til å planlegge og prioritere tidsforbruk. Utvikle evne til indre dialog og tankestyring.	Utvikle evne til å sette nye mål etter å ha lykket. Utvikle sjølstendighet.

<ul style="list-style-type: none"> Sjøtillit, sjølinnsikt <p>5. Konsentrasjon 6. Konkurransplaner</p> <p>Idrettsspesifikke mentale krav</p>		identitet som skiskytter. Utvikle kreativitet.			Sjølinnsikt. Sjølstendighet.	
4.Andre prestasjonsfremmende faktorer	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Treningskunnskap Taktisk kunnskap Teknisk kunnskap Livsstilkunnskap (ernæring, rusmidler, hygiene, etc) Antidoping-kunnskap og -holdninger Materiell og utstyrskunnskap Reglement/ konkurransbestemmelser Treningsdagbok	Sikkerhetsregler. Grunnleggende kunnskap om våpen, ammunisjon, blinker, skiutstyr.	Konk.regler. Puss og stell av våpen. Prep. av ski. Lære personlig treningshygiene. Lære enkle treningsprinsipper. Føre treningsdagbok	Omstillings-evne. Antidoping. Kosthold. Treningslære. Evaluere egen trening.	Endelig tilpassing av utstyr etter endt vekst. Utvikle vurderingsevne. Ansvar for eget kosthold.	Ansvar for egen livssituasjon og egen idretts- og yrkeskarriere.	Få tilgang til topp utstyr og tilpasse dette til individuelle kvaliteter. Utvikle prestasjonsfremmende samarbeid med nødv. støttespillere.

Treningsprogresjon skiskyting (annen aktivitet kommer i tillegg 1.-4. tren.år)	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Treningstimer pr. år fysisk Treningstimer pr. år skyting	150-200 20-50	300-400 70-90	400-500 100-150	500-600 150-200	600-650 200-250	650-750 250
Treningsøkter pr uke fysisk Treningsøkter pr uke skyting	2-3 1-3	5 6	8 10	10 12	12 12	14 12
Prosent årlig spesifikk trening	40	50	50	55	60	70
Prosent årlig generell trening	60	50	50	45	40	30
Prosentvis årlig fordeling av trening i de ulike intensitetssoner	Rolig: 40 Moderat: 40 Hardt: 20	Rolig: 65 Moderat: 27 Hardt: 8	I 1: 70 I 2: 10 I 3: 3 I 4: 4 I 5: 5 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 1 Tøyn.: 6	I 1: 70-73 I 2: 8-10 I 3: 4 I 4: 4 I 5: 5 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 1 Tøyn.: 5	I 1: 70-75 I 2: 8-10 I 3: 5-7 I 4: 4 I 5: 4 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 0,5 Tøyn.: 4,5	I 1: 70-75 I 2: 5-10 I 3: 6-8 I 4: 4-5 I 5: 4 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 0,5 Tøyn.: 4
Antall skudd - Skyting uten belastning - Rolig kombinasjonstrening - Hard kombinasjonstrening - Test/ konkurranse	1500 500 200 50	5.000 2.500 1.000 300	6.000 3.000 1.500 500	7.500 4.000 2.000 700	9.000 5.000 2.500 850	10.000 5.000 2.500 1.000
Timer skyting - Skyting uten belastning - Tørrtrening/ drill.	15-30	40-70	50-75	75-100	100-150	125

	5-20	30-50	50-75	75-100	100-125	125
Timer fys.tren. fordelt på ulike aktivitetsformer:						
- Koordinasjon / balanse	Inngår i annen tren.					
- Skøyting	40-60	75-100	125-150	150-200	200-250	200-275
- Skøyting uten staver	5-10	10	12	13	14	15
- Klassisk	10-20	30-40	40-60	60-80	80-100	90-125
- Staking	5-10	20	25	30	35	40
- Løp/ skigang	40-60	50-75	75-100	100-120	100-125	110-150
- Sykkel	30-50	50-75	60-80	70-90	80-100	80-110
- Utholdende styrketrening	5-10	25	35	40	45	50
- Maksimal styrketrening	0	0	0	0	0	0
- Spenst (innsatsperiode)	2	2-3	2-3	2-3	1-2	1-2
- Hurtighet (innsatsperiode)	2	2-3	3-4	3-4	4-5	4-5
- Imitasjon/ sklibrett	0-3	0-5	0-5	0-5	0-2	0-2
- Tøyning	5-10	15	25	35	45	45
- Annet	Variert	Variert	Variert	Variasjon	Variasjon	Variasjon
Testsystem						
Uker for skytetester	Ingen					
Skytetest nr.1 (uten belastning)		22-32-42	22-32-42	22-33-42	22-33-42	22-32-42
Skytetest nr.2 (testløp m/ 4 skytinger, 2 for 15-16 år)		Månedlig fra august	Månedlig aug-nov	Månedlig juni-nov	Månedlig juni-nov	Månedlig juni-nov.
Skytetest nr.3 (rolig komb.test)		Månedlig fra aug.(30 ligg)	Månedlig jun-nov			Månedlig juni-nov.
Skytetest 20/20						
Test av treningsammunisjon		Mai: 25 med mer	Mai:22 med mer	Mai:22 mm Aug./sept.: 20 med mer	Mai:20 mm Aug./sept.: 17 mm	Mai: 20mm Aug./sept.: 15mm
Test av konkurranseammunisjon	Ingen					

Uker for fysiske tester: Max O2 skøyting Submax test skøyting (mølle eller fast løype) 3000 m baneløp Løp motbakke (felttest fast løype) Staking motbakke Skøyting motbakke Testløp m/ 4 skytinger (samme som skytetest 2) Bevegelsestest		32-42 Juni-aug-okt ” ” ” ” Årlig	22-32-42 Juni-aug-okt ” ” ” ” Årlig	22-32-42 Juni-aug-okt ” ” ” ” Årlig	22-42 22-42 22-32-42 Juni-aug-okt ” ” ” ” Årlig	22-32-42 22-32-42 32-42 Juni-sept ” ” Årlig
Aktuelt fagstoff	Skiskytter-skolen T1 Skigøy langrenn	Tren.veiledn. Forbundets nettside. T2 langrenn	Div. kurshefter.	OLT: Påvirkning og trening av langrennshast. i skiskyting-fristil		

Utviklingstrapp skiskyting.

Fra rekrutt til senior på høyt internasjonalt nivå

Del 2 menn.

1. Tekniske krav	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Skyteteknisk utvikling	Basisskyting liggende med og uten støtte. Pusting, sikting, avtrekk, avspenning. Lære å skyte samlinger. Komb.tren. etter 1 år basis.	Liggende uten støtte, kontr.pkt og fasit. Finkoord. ligg. Drill ligg. Vurdere vind. Stående: basis 2 år. Stafett: ligg. Lære øktarkivet.	Liggende: Kontrollpkt. og hurtighet. Stående: Finkoord., kontrollpkt. Drill ligg+stå. Stafett stå. Utvikle stab. i treffbilde. Utvikle tørrtreningsøker	Stående: Kontrollpkt., avtrekk, hurtighet. K/F i alle økter. Konk.lik tren. Stående i vind.	Perfeksj. av K/F. Matching for å møte WC-nivå.	Teknisk perfeksj., forts. K/F. Mental jobbing og matching for å mestre ekstrem konk.situasj. Normalisering av godt skyteresultat i int.konk.
Skiteknisk utvikling	Bevegelser på ski, balanse, trygghet, grunnkoord., rytme, fraskyv. Både skøyting og klassisk.	Finkoord. skøyte-teknikker. Få helhet i bev.-mønster. Videreutvikle klassisk.	Valg teknikk i forskjellig terreng. Hovedvekt på dynamisk arb.	Utfordre på kraft/ arbeidsveg. Utvikling av egen teknikk. Dyrking sterke sider, jobbe med svake sider.	Utvikling av individ-baserte tekniske løsn. gjennom kobling mot ulik intensitet.	Utvikling av hele det tekn. registeret. Utprøving og videreutvikl.

2. Fysiske krav og krav skyteferdighet, tester.	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Aerob utholdenhet:	Motbakkeløp inntil 10 min. Fast løype.	3000 m bane: 11.00-11.30 Tester i motbakke, fast løype inntil 15 min: Løp, skøyting, staking.	3000 m bane: 9.30-10.00 Tester i motbakke, fast løype inntil 20 min: Løp, skøyting, staking.	3000 m bane: 9.00-9.30 Tester i motbakke, fast løype inntil 25 min: Løp, skøyting, staking.	3000 m bane: 09.00-09.20 Tester i motbakke, fast løype inntil 30 min: Løp, skøyting, staking. Mølletest skøyting: VO2max 80 Laktatprofil	3000 m bane: 08.45-09.15 Tester i motbakke, fast løype inntil 30 min: Løp, skøyting, staking. Mølletest skøyting: VO2max 80 Laktatprofil
Anaerob utholdenhet: Prestasjonstest i konkurranseaktiviteten (arbeidstid: ca.30-90sek)	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen	Ingen
Submaks styrke: Testøvelser for sentrale muskelgrupper	Ingen	Chins: 5-10 Push up m/"hopp": 5 Sit ups på kasse: 12	Chins: 13 Push up m/"hopp": 15 Sit ups på kasse: 15	Chins: 17 Push up m/"hopp": 20 Sit ups på kasse: 25	Chins: 20 Push up m/"hopp": 25 Sit ups på kasse: 30	Chins: 20 Push up m/"hopp": 25 Sit ups på kasse: 30

Bevegelighet: Testøvelser for sentrale ledd/muskelgrupper (grader/cm)	Ingen	Ankelledd: 45 grader Hofterledd Rygg	Ankelledd: 45 grader Hofterledd Rygg	Ankelledd: 45 grader Hofterledd Rygg	Ankelledd: 45 grader Hofterledd Rygg	Ankelledd: 45 grader Hofterledd Rygg
Skytetest 20/20 tidelt skive			320	340	350	360
Skyting ligg., samling 5 skudd (ytre diam.)	Ingen	25 mm				
Skytetest nr.1 (uten belastning)		150 (40 skudd liggende)	325	350	375	380
Skytetest nr. 2 (testløp m/ 4 skytinger)		8 (10 liggende)	16	18	19	20
Skytetest nr.3 (rolig komb.test)	30 mm	90 % (liggende)	90 %	95 %	100 %	100 %
Skytetid (på serier med 5 treff) uten belastning	45 sek.	35 sek.	30 ligg/30 stå	25 ligg/22 stå	22 ligg/18 stå	20 ligg/15 stå
3. Mentale krav/holdninger	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
Grunnholdninger og grunnleggende individuell og sosial adferd Generelle ferdigheter <ul style="list-style-type: none"> • Målsetting og konsekvens • Treningslyst/ 	Skal vise aktivitets- og mestrings glede. Punktlighet, ærlighet, høflighet, positiv sosial adferd.	Kontrollpkt. og fasit liggende. Vise tren.glede. Utvikle konsentrasj. evne. Utvikle positivt	Kontrollpkt. og fasit stå. Vise stor utviklings-hunger og stor treningsvilje. Utvikle evne til å sette langsiktige mål.	Vise stor tren.vilje og konk.motivasj. Utvikle evne til å planlegge trening og forberede gjennomføring av konk.	Vise ekstrem treningsvilje og ekstrem konkurranse-motivasjon. Utvikle evne til å planlegge og prioritere tidsforbruk.	Utvikle evne til å sette nye mål etter å ha lyktes. Utvikle sjølstendighet.

<p>motivasjon</p> <p>2. Spenningsregulering</p> <p>3. Visualisering</p> <p>4. Indre dialog</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjøltillit, sjølinnsikt <p>5. Konsentrasjon</p> <p>6. Konkurransplaner</p> <p>Idrettsspesifikke mentale krav</p>		<p>idrettslig sjølbilde og sjøltillit.</p> <p>Utvikle identitet som skiskytter.</p> <p>Utvikle kreativitet.</p>	<p>Lære visualisering.</p>	<p>Utvikle evne til å regulere spenningsnivå.</p>	<p>Utvikle evne til indre dialog og tankestyring.</p> <p>Sjølinnsikt.</p> <p>Sjølstendighet.</p>	
---	--	---	----------------------------	---	--	--

4. Andre prestasjonsfremmende faktorer	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år 19-20 år	9.-10. tren.år 21-22 år	11.-12. tren.år 23 år +
<p>Treningskunnskap</p> <p>Taktisk kunnskap</p> <p>Teknisk kunnskap</p> <p>Livsstilkunnskap (ernæring, rusmidler, hygiene, etc)</p> <p>Antidoping-kunnskap og -holdninger</p> <p>Materiell og utstyrs kunnskap</p> <p>Reglement/ konkurransebestemmelser</p> <p>Treningsdagbok</p>	<p>Sikkerhetsregler.</p> <p>Grunnleggende kunnskap om våpen, ammunisjon, blinker, skiutstyr.</p>	<p>Konk.regler.</p> <p>Puss og stell av våpen.</p> <p>Prep. av ski.</p> <p>Lære personlig treningshygiene.</p> <p>Lære enkle treningsprinsipper.</p> <p>Føre treningsdagbok</p>	<p>Omstillings-evne.</p> <p>Antidoping.</p> <p>Kosthold.</p> <p>Treningslære.</p> <p>Evaluerer egen trening.</p>	<p>Endelig tilpassing av utstyr etter endt vekst.</p> <p>Utvikle vurderingsevne.</p> <p>Ansvar for eget kosthold.</p>	<p>Ansvar for egen livssituasjon og egen idretts- og yrkeskarriere.</p>	<p>Få tilgang til topp utstyr og tilpasse dette til individuelle kvaliteter.</p> <p>Utvikle prestasjonsfremmende samarbeid med nødv. støttespillere.</p>

Treningsprogresjon skiskyting (annen aktivitet kommer i tillegg 1.-4. tren.år)	1. - 2. tren.år 11-14 år	3. - 4. tren.år 15-16 år	5.- 6. tren.år 17-18 år	7. - 8. tren.år	9.-10. tren.år	11.-12. tren.år 23
				19-20 år	21-22 år	år +
Treningstimer pr. år fysisk	150-200	325-425	475-575	575-675	650-700	750-850
Treningstimer pr. år skyting	20-50	70-90	100-150	150-200	200-250	250
Treningsøkter pr uke fysisk	2-3	5	8	10	12	14
Treningsøkter pr uke skyting	1-3	6	10	12	12	12
Prosent årlig spesifikk trening	40	50	50	55	60	70
Prosent årlig generell trening	60	50	50	45	40	30
Prosentvis årlig fordeling av trening i de ulike intensitetssoner	Rolig: 40 Moderat: 40 Hardt: 20	Rolig: 65 Moderat: 27 Hardt: 8	I 1: 70 I 2: 10 I 3: 3 I 4: 4 I 5: 5 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 1 Tøyn.: 6	I 1: 70-73 I 2: 8-10 I 3: 4 I 4: 4 I 5: 5 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 1 Tøyn.: 5	I 1: 70-75 I 2: 8-10 I 3: 5-7 I 4: 4 I 5: 4 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 0,5 Tøyn.: 4,5	I 1: 70-75 I 2: 5-10 I 3: 6-8 I 4: 4-5 I 5: 4 I 6: 0 I 7: 1 I 8: 0,5 Tøyn.: 4
Antall skudd						
- Skyting uten belastning	1500	5.000	6.000	7.500	9.000	10.000
- Rolig kombinasjonstrening	500	2.500	3.000	4.000	5.000	5.000
- Hard kombinasjonstrening	200	1.000	1.500	2.000	2.500	2.500
- Test/ konkurranse	50	300	500	700	850	1.000

Timer skyting - Skyting uten belastning - Tørrtrening/ drill.	15-30 5-20	40-70 30-50	50-75 50-75	75-100 75-100	100-150 100-125	125 125
Timer fys.tren. fordelt på ulike aktivitetsformer: - Koordinasjon / balanse - Skøyting - Skøyting uten staver - Klassisk - Staking - Løp/ skigang - Sykkel - Utholdende styrketrening - Maksimal styrketrening - Spenst (innsatsperiode) - Hurtighet (innsatsperiode) - Imitasjon/ sklibrett - Tøyning - Annet	Inngår i annen tren. 40-60 5-10 10-20 5-10 40-60 30-50 5-10 0 2 2 0-3 5-10 Variert	80-100 10 40-50 20 60-80 60-80 25 0 2-3 2-3 0-5 15 Variert	150-200 12 50-70 30 80-100 80-100 35 0 3-4 3-4 0-5 25 Variert	200-225 13 70-90 35 100-120 90-110 40 0 3-4 3-4 0-5 35 Variasjon	225-275 14 90-100 40 110-125 100-120 45 0 2 4-5 0-2 45 Variasjon	250-325 15 100-150 45 125-175 100-125 50 0 2 4-5 0-2 45 Variasjon
Testsystem Uker for skytetest Skytetest nr.1 (uten belastning) Skytetest nr.2 (testløp m/ 4 skytinger, 2 for 15-16 år) Skytetest nr.3 (rolig komb.test) Skytetest 20/20	Ingen	22-32-42 Månedlig fra august Månedlig fra aug.(30 ligg)	22-32-42 Månedlig aug-nov Månedlig jun-nov	22-33-42 Månedlig juni-nov	22-33-42 Månedlig juni-nov	22-32-42 Månedlig juni-nov. Månedlig juni-nov.

