

Träningstider per level för cheerleading

Detta dokument är en rekommendation från Svenska Cheerleadingförbundet över vilka förutsättningar ett cheerleadinglag behöver ha för att kunna utföra idrotten cheerleading på ett säkert och utvecklande sätt.

Ålder	Nivå	Träningstid/vecka	Tid på helgolv
7 år och yngre	Nybörjarlag	1 timme/vecka	-
8 år och äldre	Nybörjarlag	2 timmar/vecka	-
	Fortsättningslag	2-4 timmar/vecka	1-2
12 år och äldre	Level 1	4 timmar/vecka	2
	Level 2	4-6 timmar/vecka	2-4
	Level 3 – Level 4	6 timmar/vecka	4
13 år och äldre	Elite	6-8 timmar/vecka	4-6
15 år och äldre	Premier	8-10 timmar/vecka	6