Ukeplan!

Navn: Snøgg damer. **Alder:**

År: 2010 **Periode: Oppkjøring til konkuranse.**

Måned: Juni **Veke: 24**

Treningsbelastning: Moderat

Oppmøte 15 min før treninga starter.

DAG:	**Treningsinnhold**	**Treningsmål**	**Sted**	**Tidspunkt**	**Intensitet**	**Tidsbruk**
Mandag	**Org, Fotball**	Introduksjon til intervall med ball. Grunnteknikk. Spill øvelse	**Sætre**	**21.00**	**Høy**	**60**
Tirsdag	**Tr.fri**					
Onsdag	**Hurtighet og spenst Frivillig (Jr.Kamp)**	Forbedre vår løpshurtighet og spenst	**Rødgrusen**	**20.00**	**Høy**	**60min**
Torsdag	**Org. Fotball trening. Ta med pulsklokke (de som har)**	4x4 Grunn Teknikk Styrke Presisjon i passningspill	**Sætre**	**20.00**	**Høy**	**90min**
Fredag	Egentrening	Forbedre vår aerobe utholdenhet	**Valgfritt**		**Lav/Moderat**	**45min rolig jogg.**
Lørdag	**Treningsfri**					
Søndag	**Org Fotball Trening**	Basis Firkant øvelser, Høyt tempo i aktiviteten.	**Sætre**	**19.00**	**Moderat**	**90min**
Total tidsbruk denne veka:						