Ukeplan!

Navn: Snøgg damer. **Alder:**

År: 2010 **Periode: Oppkjøring til konkurranse**

Måned: Mars/April **Veke: 13**

Treningsbelastning: Høy

Før treningsdagbok over egentreningsøkter, Ste in skal ha inn treningsdagbøker Fredag 9 April.

Oppmøte 15 min før treninga starter.

DAG:	Treningsinnhold	Treningsmål	Sted	Tidspunkt	Intensitet	Tidsbruk
Mandag	**Org. Fotball trening.**	Høyt trykk i spill situasjon. Presisjon i passning Avsluttnings treninf	**Sætre**	**18.00**	**Høy**	**90min**
Tirsdag	**Egentrening** Aerob utholdenhet. Naturlig intervall Mulig og alternere mellom ski, jogg, håndball etc.	Forbedre den aerobe utholdenheten vår	**Valgfritt**		**Moderat/ Høyt**	**45min**
Onsdag	Styrketrening/Egentrening Stabiliserende styrke, mage rygg, lyske og ankler.	Varm opp i 15 min Gjennomfør utdelt ark. Nivå 2 øvelsene.	**Valgfri**		**Moderat/ høy**	**45 min**
Torsdag	**Egentrening** Aerob utholdenhet. Naturlig intervall Mulig og alternere mellom ski, jogg, håndball etc.	Forbedre den aerobe utholdenheten vår Gjennomfør utdelt ark. Nivå 2 øvelsene.	**Valgfri**		**Høy**	**60 min +30 min styrke**
Fredag	Styrke Trening Gjennomføre utdelt ark. Nivå 2 øvelsene. Rolig utholdenhetstur på 30 min	Forbedre vår styrke og stabilitet. Skadeforebyggende arbeid. Utvikle den aerobe utholdenheten.	**Valgfritt**		**Lav/ Moderat**	**30 min styrke + 30min rolig jogg.**
Lørdag	**Treningsfri**					
Søndag	**Organisert fotball trening**			**16.30**	**Høy**	**90min**
Total tidsbruk denne veka: 7,5 timer						