**Träning N (24 spelare)**

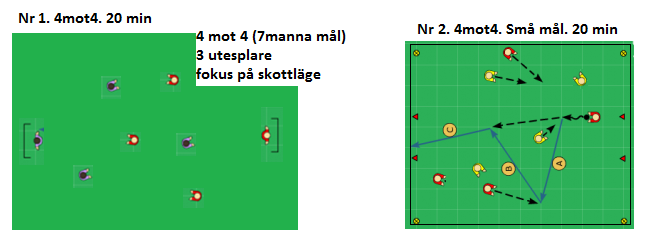
**- Uppvärmning löpning i samlad trupp. 10 min.**

**- Stretching. 5 min**

**Kvadraten 15 min**

****

**Rotation på 3 olika stationer á 20 minuter**

****

