

RIK F05 Årsplanering

2017

Oktober

Träning

1 ggr på konstgräs

1 ggr inomhus futsal (beroende på halltider)

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Ingen planerad

Övrigt

-

November

Träning

1 ggr på konstgräs

1 ggr inomhus futsal (beroende på halltider)

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Ingen planerad

Övrigt

-

December

Träning

1 ggr på konstgräs

1 ggr inomhus futsal (beroende på halltider)

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Ingen planerad

Övrigt

-

2018

Januari

Träning

1 ggr på konstgräs

1 ggr inomhus futsal (beroende på halltider)

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Ingen planerad

Övrigt

-

Februari

Träning

1 ggr på konstgräs

1 ggr inomhus futsal (beroende på halltider)

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Ingen planerad

Övrigt

-

Mars

Träning

2 ggr på konstgräs

1 ggr Löpteknik/kondition

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Ingen planerad

Övrigt

-

April

Träning

2 ggr på konstgräs

1 ggr Löpteknik/kondition

1 ggr styrka med Rebecka

Träningsmatcher

Inga planerade

Cup

Kristinehamn 20-22 april

Övrigt

-

Maj

Träning

2 ggr på gräs

Ev. 1 ggr kondition/teknik

Träningsmatcher

Inga planerade

Seriespel

Som seriespelet 2017 fast 05/06 ihop-slaget

Juni

Träning

2 ggr på gräs

Ev. 1 ggr kondition/teknik

Träningsmatcher

Inga planerade

Seriespel

Som seriespelet 2017 fast 05/06 ihop-slaget

Cup

Örebro-cupen 29-31 juni

Juli

??

Augusti

Cup

Forward-cupen 4-6 augusti