

Träning under uppehållet

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Lätt joggning 20-30 minuter + STRETCH	Vila	Teknikövningar (gärna tillsammans) Dribblingar, passningar, mottagningar i olika hastigheter Fokus: Fotarbete	Vila	Lätt jogg + intervaller 20 sek löpning 40 sek gång 20 minuter	Vila	Aktiv vila Promenad eller cykling 30 min

Vi inleder höstsäsongen med några tester som visar på om vi har lyckats sköta vår träning under uppehållet.

Lyckat till!