



LIRAR MED HJÄRTA
SEDAN 1932

Schema 2 - Medium pass

3-4 pass per vecka

Träning under uppehållet

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Intervall- träning 6x3 min löpning i hög intensitet. 2 min vila mellan intervallerna + STRETCH	Teknikövningar (gärna tillsammans) Dribblingar, passningar, mottagningar i olika hastigheter Fokus: Fotarbete	Vila	Fartökningar 10x40 meter sprinter. 1 min vila mellan. + Lugn jogg 20 min	Vila	Konditions- träning Långdistansjogg, medelhög intensitet 40-60 min.	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!