**Träningsprogram SIBK Damer.**

* Löpning 3 ggr i veckan i minst 45 min.
* Intervall 20 sek/ vila 1 min upprepas 10 ggr i lätt motlut.   
  Detta är en mycket viktigt övning så håll ett högt tempo för att komma in i matchtempo.
* Kör knäkontrollen.
* Situps & armhävningar.

Viktigt att ni gör detta då det kommer att bli tufft nästa säsong och vi behöver fåt till ett bra flås.  
Ni som känner att ni är efter på klubbtekniken, kör 10-20 min med bollen i hooken och dra den fram och tillbaka, fortare och fortare och rör er medsols och motsols.   
Försök att släppa blicken från bollen.

Hälsningar Ledarna.