Ukeplan!

Navn: Snøgg damer. **Alder:**

År: 2010 **Periode: Oppkjøring til konkuranse**

Måned: Mars/April **Veke: 14**

Treningsbelastning: Moderat

Oppmøte 15 min før treninga starter.

DAG:	**Treningsinnhold**	**Treningsmål**	**Sted**	**Tidspunkt**	**Intensitet**	**Tidsbruk**
Mandag	**Org. Fotball trening.**	Presisjon i passningsspill.	**Sætre**	**18.00**	**Høy**	**90min**
Tirsdag	**Styrke og Basistrening**	Forbedre vår styrke og stabilitet. Skadeforebyggende arbeid.	**Øta**		**Moderat/ Høyt**	**45min**
Onsdag	**Treningsfri**					
Torsdag	**Org. Fotball trening.**	Teknisk arbeid	**Sætre**	**19.30**	**Moderat**	**90min**
Fredag	Styrke Trening Gjennomføre utdelt ark. Nivå 2 øvelsene. Rolig utholdenhetstur på 30 min	Forbedre vår styrke og stabilitet. Skadeforebyggende arbeid.	**Valgfritt**			**30 min + 30min rolig jogg.**
Lørdag	**Treningsfri**					
Søndag	**Org Fotball Trening**	Offensive spillmønster.	**Sætre**		**Høy**	**90min**
Total tidsbruk denne veka: 6 timer						