Ukeplan!

Navn: Snøgg damer. **Alder:**

År: 2010 **Periode: Konkurranse**

Måned: Mars/April **Veke: 15**

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	**Fotoshoot**		**Sætre**	**19.00**		**90min**
Onsdag	**Organisert Fotballtrening**	Taktiske mønster defensivt og offensivt. Cornere, frispark, og straffe			**Lav**	
Torsdag	**Kamp Snøgg-Sigdal**		**Sætre**	**17.45**	**Svært høy**	**90min**
Fredag	Styrke Trening Gjennomføre utdelt ark. Nivå 2 øvelsene. Rolig utholdenhetstur på 30 min	Forbedre vår styrke og stabilitet. Skadeforebyggende arbeid. Restituerende arbeid	**Valgfritt**		**Svært lav/ Lav**	**30 min + 30min rolig jogg.**
Lørdag	**Treningsfri**					
Søndag	**Kamp Hole-Snøgg**		**Hønefoss**	**12.00**	**Svært høy**	**90min**
Total tidsbruk denne veka: 7 timer						