Ukeplan!

Navn: Snøgg damer. **Alder:**

År: 2010 **Periode: Oppkjøring til konkurranse**

Måned: April **Veke: 16**

Treningsbelastning: Moderat/Høy

Oppmøte 15 min før treninga starter.

DAG:	Treningsinnhold	Treningsmål	Sted	Tidspunkt	Intensitet	Tidsbruk
Mandag	**Org Fotball trening**	Restitusjonsøkt etter kampen.	**Sætre**	**19.30**	**Svært Lav**	**90 Min**
Tirsdag	**Org Fotball Trening**	**Søke ledig rom**	**Sætre**	**19.30**	**Moderat**	**90 Min**
Onsdag	**Treningsfri**					
Torsdag	**Org Fotball Trening**	Spenst Trening Basis Oppspillsvariant	**Sætre**	**20.15**	**Høy**	**90Min**
Fredag	Egentrening Løpetur + Styrkeprogram spilleklar					**60 Min**
Lørdag	**Treningsfri**					
Søndag	**Org fotball trening**	Oppspillsvarianter Basis Søke ledig rom			**Svært høy**	**90 Min**
Total tidsbruk denne veka: 7						