

Spelare:

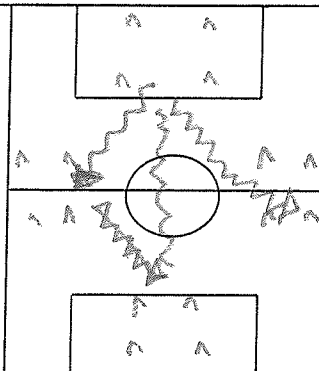
BILANS ARNAR

INSTRUERA F
 SKA I SIN TUR
 INSTRUERAR O
 BERÖYER
 F
 F + TRÄNARE I
 SITT EGNA BÄN

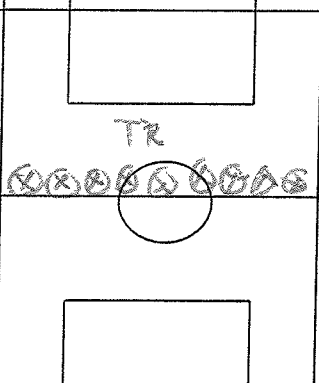
Uppvärmning:
 DRÄNINGSTEKNIK

Tid:

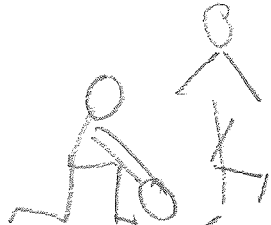
Station 1:
BÄTEN SE
 TR-PASS 2

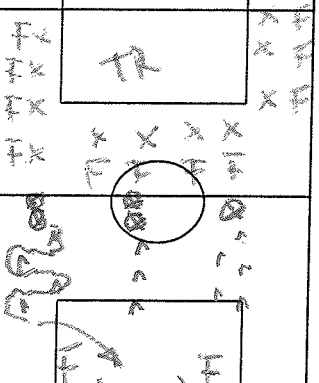


Station 2:
YOTORIK
 FÖTBOLLSWORKOUT
 INDIANEN x 2
 DUBBEL INDIANEN x 2

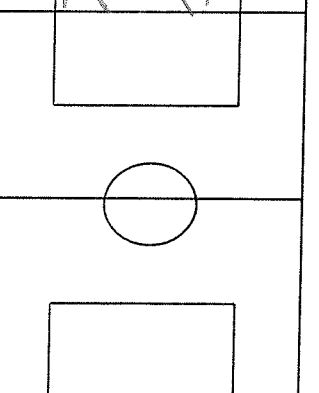


Station 3:
 SE TR-PASS 1


 * BILANS ARNAR
 * TRÄFFA H. VRIST
 * TRÄNA NED
 HÄLEN UPP



Station 4:
 DRÄNINGSTEKNIK + SKOTT
 HÄLEN UPP TRÄNA NED



Nästa Match/ Tr
 Mot:
 Dag:
 Samling:
 Start:
 Plats:

Avslutning:
 SKALLSPÄL M F. LEVANDE VÄRDE

Allmän info:
 3 VÄTTEN PÅS
 VISSELPÅS SE TR-PASS 1, 2

- Dagens närvaro
- Dagens träning