IFK Kristinehamn F-08/09:

Namn: _____

Loggbok: Skadeförebyggande träning försäsongen 2024

Utgår från en försäsongsperiod på 12 veckor. Därefter rekommenderas utvärdering och uppstart av en ny försäsongsperiod eller uppstart av handbollssäsongen.
Sätt ett kryss i rutan vid genomfört träningspass

	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag		Kommentar (sjuk, bortrest, cup etcetera)
	Knäkontroll	Axelkontroll	Knäkontroll	Axelkontroll	Knäkontroll	Axelkontroll	Knäkontroll	Axelkontroll	Knäkontroll	Axelkontroll	Knäkontroll	Axelkontroll	Knäkontroll	Axelkontroll	
Vecka 1															
Vecka 2															
Vecka 3															
Vecka 4															
Vecka 5															
Vecka 6															
Vecka 7															
Vecka 8															
Vecka 9															
Vecka 10															
Vecka 11															
Vecka 12															

Loggbok: Konditionsträning och styrketräning försäsongen 2024

Utgår från en försäsongsperiod på 12 veckor. Därefter rekommenderas utvärdering och uppstart av en ny försäsongsperiod eller uppstart av handbollssäsongen.
Sätt ett kryss i rutan vid genomfört träningspass

	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag		Kommentar (sjuk, bortrest, cup etcetera)
	Styrka	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka	Kondition	
Vecka 1															
Vecka 2															
Vecka 3															
Vecka 4															
Vecka 5															
Vecka 6															
Vecka 7															
Vecka 8															
Vecka 9															
Vecka 10															
Vecka 11															
Vecka 12															