Träningsschema

Fokus

Vi kommer fokusera på att hålla en bra kondition och mer uthållig styrka. Detta för att vi fortsatt skall kunna utprestera våra motståndare i alla tre perioder genom att orka hela matchen.

Kondition

Intervaller

25 meters intervaller x6  
50 meters intervaller x4  
100 meters intervaller x2

Valfri form av rörlighet, tex stretch, yoga eller pilates minst 15 min

Styrka

1 min per övning 15 sek vila i 4 varvGrodhopp ca 10m gå tillbaka (Om man inte kan hoppa pga plats ev skador osv är kettlebellswing ett bra alternativ)  
Airsquats  
Armhävningar  
Situps  
Burpees

Löpning

Jogga 2-3km eller längre om du klarar av det. Inne eller ute spelar ingen roll.

Bra för att hålla konditionen uppe så gärna 2-3 ggr i veckan