



Träningsplanering för A-Laget Juli



Datum	Aktivitet	Tid, Plats och utrustning	Ansvarig	
1	Onsdag	Intervaller	18:30 Svedjan i Skuthamn vid MSSK fotbollsplan	Peter/Mats
2	Torsdag	Vila		
3	Fredag	Styrka	Step In	Eget
4	Lördag	Vila		
5	Söndag	Löpning	Haraholmsvägen vänster sida 18:00. 8,345 km	Peter/Mats
6	Måndag	Styrka	Step In genomgång 2 grupper. 18.00-19:00 + 19:00-20:00	Eget
7	Tisdag	Efter behov	Hitta det du känner att du behöver för egen utveckling	Eget
8	Onsdag	Skola	Ev fixar Håkan nått på Handbollsskolan	Peter/Mats
9	Torsdag	Vila		
10	Fredag	Styrka	Step In	Eget
11	Lördag	Vila		
12	Söndag	Löpning	Haraholmsvägen vänster sida 18:00. 8,345 km	Peter/Mats
13	Måndag	Styrka	Step In	Eget
14	Tisdag	Efter behov	Hitta det du känner att du behöver för egen utveckling	Eget
15	Onsdag	Hopp och lek	18:30 Furuberget	Peter/Mats
16	Torsdag	Vila		
17	Fredag	Styrka	Step In	Eget
18	Lördag	Vila		
19	Söndag	Löpning	Furuberget 18:30. Lååånga intervaller	Peter/Mats
20	Måndag	Styrka	Step In	Eget
21	Tisdag	Efter behov	Hitta det du känner att du behöver för egen utveckling	Eget
22	Onsdag	Intervaller	18:30 Svedjan i Skuthamn vid MSSK fotbollsplan	Peter/Mats
23	Torsdag	Vila		
24	Fredag	Styrka	Step In	Eget
25	Lördag	Styrka	Step In	Eget
26	Söndag	Löpning	18:00 Vänster sida av Haraholmsvägen 8,345 km	Peter/Mats
27	Måndag	Styrka	Step In	Eget
28	Tisdag	Efter behov	Hitta det du känner att du behöver för egen utveckling	Eget
29	Onsdag	Puls	18:30 Vallsberget med stavar och ombyte	Peter/Mats
30	Torsdag	Vila		
31	Fredag	Styrka	Step In	Eget

Telefon till ledare :

Peter Burman 0911-10479 SMS 070-670 24 27
 Mats Lundgren 08-923863 SMS 070-205 37 58

Vi vill att ni i tid meddelar någon ledare då ni inte kan komma på träningen.