

L Peter U Helsinger 2023-04-13

Fystränare

Barmarksträning Ungdomar maj-juni 2023.

Träningen omfattar 2.st tränarledda pass per vecka därutöver bör man köra 2 st enskilda pass med fokus på explosivitet, och rörlighet. Alla pass avslutas med rörlighetsövningar.

Datum	Plats	Kl	Omfattning	Anmärkning
11/5	Gärde	1700-1800	Löpning	
16/5	Gärde	”	Styrka	
16/5	Gärde	”	Styrka smidighet	
18/5	Gärde	”	Snabbhet/Bollspel	
23/5	Gärde	”	Löptest	
25/5	Gärde	”	Styrka	
30/5	Gärde	”	Styrka/Explosivitet	
1/6	Gärde	”	Styrka/Bollspel	
6/6	Södra Berget	”	Hinderbana	Klubbstugan SB
8/6	Gärde	”	Styrka	
13/6	Gärde	”	Styrka/smidighet	
15/6	Gärde	”	Explosivitet/bollspel	
20/6	Gärde	”	Intervallträning	
22/6	Gärde	”	Styrka	
6/6	Gärde	”	Styrka/smidighet	
27/6	Gärde	”	Smidighet/bollspel	
29/6	Södra B	”	Backe 7x1min	Klubbstugan SB
3/8	Gärde	”	Styrka	
8/8	Gärdet	”	Smidighet/explosivitet	
10/8	Gärdet	”	Styrka/bollspel	
15/8	Sidsjön	”	Löpning	4-3-2-1-1-2-3-4
17/8	Gärde	”	Styrka	
22/8	Gärde	”	Styrka/smidighet	Agility
24/8	Gärde	”	6x 2min,10x30/30	Intervaller
29/8	Gärdet	”	Styrka/explosivitet	
31/8	Gärdet	”	Övning	

Detta är en plan och förändringar kan komma ske.

Peter

Fystränare

070 333 26 38.

peterhelsinger@gmail.com